

POSTUL CU SUCURI NATURALE ȘI DETOXIFIEREA

Organismul uman este înzestrat cu o putere remarcabilă de regenerare și supraviețuire. În măruntaiele corpului nostru sălășluiește o forță invizibilă, capabilă să depășească puterile oricărui panaceu sau instrument chirurgical de pe acest Pământ. Postul este cel care o poate activa, permițându-i organismului tău să se recupereze. Puterea care a creat organismul uman îl poate și trata, iar postul și terapia cu sucuri naturale sunt două instrumente ale acestei puteri care au menirea de a reda sănătatea. Această carte îți va arăta calea prin care să accesezi această putere și modalitatea prin care să o integrezi într-un program de viață încărcat. Este mult mai ușor decât îți poți imagina. O singură zi de post pe săptămână îți va reîntineri organismul cu 50 de zile în fiecare an. Așa că, oferă-i organismului tău ocazia de a se detoxifica, de a întineri și de a se însănătoși pe zi ce trece.

- Sporește-ți resursele de energie și îmbunătățește-ți capacitatea de concentrare
- Vindecă-te de boli cronice fără medicamente
- Slăbește fără bătăi de cap sau diete
- Fii plin de vitalitate fără să te înfometezi
- Postește ușor, acasă sau la muncă, cu rețete adaptate unui stil de viață încărcat
- Rețete rapide și delicioase de sucuri naturale

„Postul este «elixirul vieții», iar această carte îți va deveni un ghid de preț pentru momentele în care vei dori să urmezi un post cu sucuri naturale. Aici vei afla de ce ai nevoie ca să te bucuri de acest elixir delicios și minunat. Până acum, am ajutat mai bine de o mie de oameni cu sfaturi legate de postul cu sucuri, iar de acum încolo voi recomanda această carte tuturor celor care țin post în cadrul centrului Tree of Life Rejuvenation Center.”

— medic Gabriel Cousens, directorul Tree of Life Rejuvenation Center,
autor al cărții Conscious Eating and Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet

„Postul și detoxifierea sunt elementele care lipsesc din nutriția omului de rând. Iar ele sunt cele mai de preț instrumente de vindecare pe care le folosesc. Meyerowitz se descurcă nemaipomenit în explicarea pe înțelesul tuturor a acestor concepte fundamentale pentru întinerire.”

— medic Elson Haas, autor al cărților The Detox Diet și Staying Healthy Shoppers Guide

„Steve trăiește pentru ceea ce predică și pune în practică tot ce predică. Sinceritatea și cunoașterea amănunțită a subiectului care îl pasionează sunt din ce în ce mai evidente pe măsură ce parcurgi paginile acestei lucrări extrem de educative.”

— doctor John Heinerman, autorul cărții Heinerman's Encyclopedia of Healing Juices



BENEFICA

ISBN 978-606-92754-5-0



4 422545 000569

www.benefica.ro

POSTUL CU SUCURI NATURALE ȘI DETOXIFIEREA

Folosește puterea
vindecătoare a sucurilor
proaspete pentru a te simți
tânăr și a arăta bine
Cea mai rapidă cale de a reda
organismului tău sănătatea

STEVE MEYEROWITZ

Steve Meyerowitz

POSTUL CU SUCURI NATURALE
ȘI DETOXIFIEREA

**Folosește puterea vindecătoare a sucurilor proaspete
pentru a te simți tânăr și a arăta bine**

Cea mai rapidă cale de a reda organismului tău sănătatea



BENEFICA

Despre Sproutman

În 1975, după aproape douăzeci de ani de dezamăgiri constante suferite din cauza tratamentelor medicale convenționale fără efect asupra organismului său, Steve Meyerowitz a făcut primul pas spre atingerea scopului de o viață, acela de a-și îmbunătăți sănătatea, atunci când a luat hotărârea că trebuie să-și tempereze alergiile și astmul ce-l chinaseră întreaga viață. La nici două luni de când a început dieta vegetariană pe bază de germini, simptomele i-au dispărut ca prin minune. Steve, alias Sproutman sau Omul-Germini, a reușit să-și recapete sănătatea grație unei diete detoxifiante create de el însuși, dietă ce a impus o modificare a stilului de viață, mai multă mișcare și exerciții fizice, un regim de post și consumul regulat de sucuri fresh și germini.

Steve și-a închinat întreaga viață dietelor mai mult sau mai puțin „extreme”, trecând pe lista sa regimuri cu crudități, fruitarianismul, dietele pe bază de germini, regimurile vegetariene fără produse lactate și de panificație, precum și regimurile de post. În 1977, revista *Vegetarian Times* l-a denumit „Sproutman”, adică Omul-Germini, în cadrul unui articol ce prezenta pe larg ideile și rețetele sale inovatoare pe bază de germini.

După zece ani petrecuți în industria divertismentului ca muzician și comedian, Steve a luat viața de la capăt punând de acum accentul pe sănătate. În 1980, a deschis în New York „The Sprout House”, o „școală de non-bucătari”. În cadrul acestei școli va pune bazele unui curs

formal de germinare și de preparare a unor mâncăruri gourmet vegetariene pe bază de germini. Steve a inventat două tipuri de instrumente de germinare ce pot fi utilizate acasă, *Flax Sprout Bag*, un săculeț pentru germini, și *The Sprout House Tabletop Greenhouse*, o seră miniaturală. De asemenea, a pus bazele *The Sprout House*, o companie ce furnizează aparate pentru sucuri fresh, truse de germinare și o gamă completă de semințe de germini organici.

Steve a apărut la televiziunile *Home Shopping Network*, *TV Food Network* și în revistele *Prevention*, *Organic Gardening* și *Flower & Garden*. În timpul apariției sale pe canalul de teleshopping QVC, 953 de persoane au comandat cartea sa de bucate alături de mini-sera *Tabletop Greenhouse* în numai trei minute.

În prezent, Steve și familia sa trăiesc și respiră aerul rarefiat al munților Berkshire.

Copyright 2011 by Benefica (a division of Brandbuilders Grup)
 Romanian edition is published by arrangement with Sproutman Publications
 From the original English language Edition of *Juice Fasting and Detoxification*,
 by Steve Meyerowitz
 Copyright ©2011, USA, All rights reserved

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MEYEROWITZ, STEVE

Postul cu sucuri naturale și detoxifierea / Steve Meyerowitz; trad.:
 Iancu Otilia Octavia. - Otopeni : Benefica, 2011

ISBN 978-606-92754-5-0

I. Iancu, Otilia Octavia (trad.)

613.24

Traducere: Otilia Octavia Iancu
 Redactare: Raluca Andrei

COMENZI PENTRU LIBRARI
 ȘI DISTRIBUITORI DE CARTE
 Mobil: 0721.101.888 // 0721. 101. 884
 Tel: 021.323.19.85
 Fax: 031.817.87.79
 E-mail: office@editurabenefica.ro
 www.editurabenefica.ro

Tipărit în România

Copyright © Editura BENEFICA, Otopeni, 2011
 Colecția: *Carte de sănătate*
 Toate drepturile rezervate pentru ediția românească

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
Ce este postul?	11
Variațiuni la regimul de post	14
PRIMUL PAS ÎN DIETA DE POST.....	17
Motivația	17
Motive pentru a posti.....	18
Care este momentul și locul potrivit pentru post?.....	22
Dieta premergătoare postului	27
Când te pui pe treabă.....	29
DURATA POSTULUI	31
Postitul.....	31
Posturile scurte	32
O zi de post pe săptămână.....	32
Peste trei zile de post pe săptămână.....	34
O săptămână... 10 zile... două săptămâni	35
Posturile de lungă durată	37
Modificările organice pe durata postului.....	38
POSTUL CU APĂ	41
Odihna.....	41
CERINȚE PENTRU A PUTEA URMA POSTUL CU APĂ.....	42
Despre breatharianism sau aerul și lumina ca hrană.....	44
POSTUL CU SUCURI	47
Chiar poți să-l numești post?	47
De ce postul cu sucuri?.....	47
Puțin, concentrat și rapid asimilat.....	48
Ce trebuie să știi despre fibre	49

TIPURI DE SUCURI	50
Sucurile din fructe proaspete	51
Sucuri mixte	52
Fructele fără suc	53
Sucurile pasteurizate în lupta contra sucurilor proaspete	55
Combinatiile cu morcovi	57
Cât anume și cât de des?	59
Dulceața sucurilor	60
Cât de mult?	60
Mai multe combinații cu suc de morcovi	61
O ceașcă de suc de morcovi	62
Beneficiile cocteilurilor non-alcoolice pe bază de suc de morcovi	63
Sucurile din verzituri	64
Combinatii de sucuri verzi	65
Ce ne-am face fără avocado... ..	66
Sucurile, medicamente naturale preparate în casă	67
Clorofila, elementul tămăduitor din verzituri	67
Iarba de grâu, regina sucurilor	71
Cum se servește iarba de grâu	74
Culoarea sucurilor (și a mâncării)	77
Cum să prelungim viața sucurilor proaspete	78
Spălarea fructelor și a legumelor	80
Adio, pesticidelor din legume	82
Atenție la simptome	83
Note și referințe	84
DIETA CU LICHIDE	87
Ceaiurile din plante	87
PROPRIETĂȚILE CEAIIURILOR DIN PLANTE	88
Supele de legume	91
Laptele din nuci	92
Alte băuturi proteice	93
Mitul proteinei	95
Oțetul din cidru de mere și alte băuturi	97
Băuturi care curăță colonul	98

Momentele propice pentru vitamine și plante	101
Vrei ceva fierbinte sau rece?	103
Nu uita de apă!	104
Calitatea apei	104
VINDECAREA și detoxifierea	107
Ciclurile de însănătoșire și de detoxifiere	107
SIMPTOMELE CARE ANUNȚĂ VINDECAREA	108
Metode de DETOXIFIERE	111
Organele prin care sunt eliminate toxinele	111
Plămânii	111
Pielea	114
Rinichii	117
Ficatul	118
Colonul	120
Alte efecte	121
Exerciții fizice pentru detoxifiere	123
Hidroterapia colonului și clisma	126
Ptiu!	126
O să-ți placă!	126
Avantajele	127
Diferența dintre hidroterapia colonului și clismă	128
Cum și când	130
Clisme mai neobișnuite	131
Doare?	133
Programul zilnic de post	135
CUM SĂ SLĂBEȘTI	136
Avantajele postului	136
Cum funcționează	136
Mecanismul de funcționare	137

EFECTELE PSIHOLOGICE ALE POSTULUI.....	139
Ai luat-o razna?	139
Ține un jurnal	141
CUM SĂ IEȘI DIN POST	143
Cum să ieși din post	143
A ști când să te oprești	145
Foamea adevărată.....	146
Timp pentru toate.....	147
Prima etapă a drumului de întoarcere	147
Cantitatea și metoda.....	151
Apasă pe accelerație.....	152
Ce este prima fază?	154
A doua fază și diversificarea meniului	154
Tranziția către o dietă completă din faza a treia.....	156
Interzis postul!.....	157
POSTUL RELIGIOS	159
Puterea care a creat trupul poate vindeca trupul.....	163
RECAPITULARE.....	168
Principiile de bază ale postului	168
CE TREBUIE SĂ ȘTII ATUNCI CÂND ÎȚI CUMPERI UN STORCĂTOR DE FRUCTE	173
Diferitele sisteme de stoarcere a sucurilor	175
Ce trebuie să cauți.....	177
Nu îți poți permite un storcător?.....	179
Câteva avertismente	180
Storcătoare renumite	181
RESURSE.....	187
INDEX.....	193



INTRODUCERE

Vă spun adevărul... Satana a intrat în corpurile voastre, aceste temple ale lui Dumnezeu. Și a pus stăpânire pe tot ce voia să fure: suflarea voastră, sângele vostru, oasele voastre, carnea voastră, măruntaiele voastre, ochii voștri și urechile voastre. Dară prin post și rugăciune voi ați chemat înapoi pe Domnul trupului vostru și pe îngerii săi.

- Iisus, Evanghelia eseniană a păcii

În epoca noastră, alimentele se găsesc din abundență. Grație comerțului internațional, putem avea pe farfuria noastră produse din orice țară de pe Pământ. În mod constant apare ceva nou: mâncărurile gourmet capătă ambalaje futuriste, băuturile vin în cutii dintr-un metal mai elastic, castraveciilor sunt modificați genetic și roșiile țin o veșnicie din cauza iradierii. Am ajuns să percepem mâncarea atât de mult ca pe un mijloc de recreere, ca pe un stimulator al relațiilor sociale și ca pe o distracție, încât am pierdut din vedere cât de important este să nu mănânci. Ritmul din ce în ce mai rapid al vieții de zi cu zi combinat cu publicitatea și comerțul

modern au umbrat efectul pe care îl are mâncarea asupra sănătății. Însă, în ciuda întregii tehnologii și a tuturor metodelor moderne, suntem atacați de o întreagă serie de maladii contemporane, care, în majoritatea cazurilor, ne sunt fatale și pe care medicina actuală nu le poate trata. Cazurile de cancer de plămâni și de colon, bolile de inimă, ateroscleroza, hipertensiunea și nu numai nu erau atât de răspândite acum 60 de ani, ele fiind în prezent o consecință directă a regimurilor alimentare și a stilului nostru de viață.

Regimul de post este un remediu binecunoscut încă din cele mai vechi timpuri și care în continuare dă rezultate, chiar și în cazul problemelor de sănătate moderne ce au drept cauză excesele caracteristice secolului al XX-lea. Pare o glumă bună că un leac atât de vechi poate rezolva afecțiuni atât de recent apărute și că, din păcate, el este atât de ignorat. Dar postul este, de fapt, panaceul cel mai vechi pe care-l avem la dispoziție. Există o mențiune chiar și în Cartea Exodului – Moise, Ilie și Iisus au postit timp de 40 de zile. În predicile sale, Iisus vorbește în mod direct despre post și dietă în *Evangelia eseniană a păcii*. (Aceasta din urmă se distinge de Noul Testament prin faptul că este traducerea directă a textului aramaic păstrat în biblioteca Vaticanului.) Evreii au păstrat până în zilele noastre tradiția postului ca mijloc de căutare a pocăinței. Creștinii țin un post strict în perioada ce precede Paștele. Musulmanii țin post în timpul Ramadanului, iar hindușii postesc în mod obișnuit. Platon și Hipocrate au proslăvit postul, iar egiptenii l-au folosit ca tratament împotriva sifilisului. Iar în epoca modernă, în anul 1822, medicul

naturopat Isaac Jennings a readus în atenție postul ca metodă de tratament.

Ce este postul?

Ce este postul, ce presupune a ține post și cum anume poți ține post reprezintă întrebările la care vei găsi răspunsul în această carte. Postul înseamnă, pur și simplu, o pauză de la mâncare. Deși pare incredibil ca o asemenea metodă simplă să funcționeze pentru boli atât de grave, acesta este adevărul adevărat. Motivul ar fi că trupurile noastre se pot vindeca de la sine. Legile naturii sunt pe de o parte complexe, pe de alta parte, extrem de simple. Natura acționează într-o clipă pe căi atât de nebanuite și de misterioase, încât nici știința modernă nu le poate pătrunde. Odată obstacolele eliminate, corpurile noastre vor încerca de la sine să se vindece prin intermediul proceselor de eliminare a toxinelor și printr-o echilibrare a substanțelor organice. Înăuntrul nostru sălășluiește o forță vitală ce poate și o să ne și vindece, dacă nu este epuizată din cauza efortului fizic, a procesului de digestie sau a stresului. În concluzie, postul încurajează vindecarea automată a organismului prin stimularea procesului de eliminare a toxinelor. În aceste condiții, el nu poate fi văzut numai ca o dietă, ci mai degrabă ca un stimulent al întineririi, câtă vreme organele vitale ale organismului în cauză nu au fost distruse de boli sau de medicamente.

Efectul pe care îl are postul asupra organismului este simplu și se traduce prin redobândirea sănătății grație purificării de toxine. Corpurile noastre au o capacitate limitată de depozitare și de eliminare a materiilor nedigerabile. Dacă aceste materii ajung să circule prin organism, intră în conflict direct cu celulele și organele și își capătă astfel denumirea de substanțe toxice. Alimentația noastră este suprasaturată de coloranți și arome artificiale, conservanți, pesticide, insecticide, uleiuri rănede și alte substanțe chimice nedigerabile, care ne suprasolicită rinichii, intestinalele, plămânii, ficatul și au efect negativ asupra dermei. Cu trecerea anilor, pe măsură ce aceste toxine se acumulează în organism ca urmare a unor diete nesănătoase, a apei contaminate și a aerului poluat și a multor altora, ele încep să pună piedici funcționării normale a organismului și apar problemele cu tranzitul intestinal. Medicii naturaliști sunt de părere că această toxemie este cauza apariției bolilor. Organismul unei persoane suferinde este încărcat cu toxinele regăsite în alimente, precum plumbul, arsenicul, substanțele farmaceutice, nicotina sau cu resturi rezultate din combinarea greșită a alimentelor, din consumul excesiv de dulciuri, cafea, tutun sau din cauza exceselor alimentare sau a dietelor necorespunzătoare, resturi ce se depozitează la nivel celular și au efect asupra metabolismului. Iar efectul lor asupra corpului sunt migrenele pe care le ai încă de la prima oră a dimineții, crustele din jurul ochilor, corpul cu un miros greu, limba încărcată sau nasul înfundat. Organismul elimină toxinele pe toate căile de care dispune. Răceala este

o simplă supapă prin care corpul nostru încearcă să își elibereze plămânii, sângele, ficatul sau sistemul limfatic blocate. Stresul în combinație cu dieta neadecvată se adună pentru a da naștere acestor efecte ce se interpun în buna funcționare a stimulilor normali ai organismului. Iar asta determină o incapacitate a sistemului nervos de a livra organelor și glandelor energia de care au nevoie pentru supraviețuire. Astfel se instaurează lipsa clarității, confuzia, frustrarea și nervozitatea. Dacă sunt ignorate, aceste toxine se înmagazinează în organism, în timp conducând la boli cronice. Postul acționează împotriva acestei tendințe și eliberează toxinele depozitate.

Frumusețea postului rezidă tocmai în simplitatea sa. Este pur și simplu o practică a abstenenței. Cu toate că unii îl privesc cu scepticism declarându-l periculos, această imagine este cauzată de temerile lor și de o lacună în educație. Postul este în mare măsură o practică inofensivă, disponibilă oricui. Este acceptat și practicat în majoritatea țărilor, fiind încurajat de marile religii ale lumii. Spre deosebire de tratamentele medicale costisitoare din zilele noastre ce vin la pachet cu șirul nesfârșit de spitale, medici, laboratoare, echipamente de înaltă tehnologie, prime imense pentru asigurări de sănătate și cu procese din ce în ce mai numeroase de malpraxis, postul este un tratament pe care de obicei ți-l poți aplica singur, fără nici o cheltuială.

În acest moment există o adevărată isterie creată în jurul centrelor de fitness, a solarului și body buildingului. Aparent, nu mai există om care să nu-și dorească un corp frumos. Însă oamenii se ocupă de atingerea acestui

scop punând accentul pe aceeași caracteristică pe care o urmăresc și atunci când se duc la magazin să-și cumpere mobilă: cum arată în exterior. Și cei care țin post își doresc în aceeași măsură un corp frumos, însă atenția lor este direcționată în primul rând către interior.

Variațiuni la regimul de post

În sensul cel mai strict al cuvântului, postul înseamnă abținerea totală de la orice sursă de hrană. Cei care vorbesc de postul cu sucuri sau cu fructe prezintă, de fapt, un regim special ce are ca scop limitarea porției zilnice. Și în cazul sucurilor, și în cazul fructelor însă, individul a consumat o cantitate de nutrienți, iar asta, în perspectiva celor mai severi, nu presupune a ține post. Există numeroase diete alternative care intră și în vocabularul nostru de „sănătate” sub denumiri noi precum posturile parțiale, mono-dietele, dieta cu lichide și nu numai.

Insist asupra definiției postului total care presupune consumul exclusiv de apă sau, cel mult, de apă cu puțină lămâie. Postul cu sucuri implică ingerarea și a unor fructe și legume, pe lângă apă. Iar postul cu fructe reprezintă un regim bazat în exclusivitate pe consumul de fructe. Mono-dietele presupun consumarea unui singur produs pe zi. De exemplu, un post cu mere necesită consumarea exclusivă a merelor pe durata întregii zile. Însă nu este obligatoriu să fie consumate doar fructe. Adepții macrobioticii adesea urmează o mono-dietă cu orez brun, în care tot ce mănâncă este doar orez. Dieta cu lichide

presupune consumul strict al lichidelor fără fibre. Sucul este băutura de bază în cadrul dietei cu lichide, însă cei care țin o astfel de cură au acces și la alte lichide, printre care ceaiurile de plante, zeama de la supele de legume și laptele de migdale sau al altor nuci. Toate trebuie să fie strecurate, fără fibre.

Aceste alternative la post pot păstra denumirea de „post” din motive întemeiate. Termenul „post” provine dintr-un cuvânt din limba arhaică a teutonilor, *faestan*, care are sensul de „strict”. Aceste diete sunt într-adevăr stricte fiindcă respectă un regim special, dar, deoarece conțin nutrienți, nu pot fi numite „post” dacă respectăm sensul „strict” al cuvântului. (Jocul de cuvinte a fost intenționat.)

Indiferent de semantică, aceste regimuri sunt foarte utile. Toate dietele de acest fel contribuie într-o oarecare măsură la purificarea sau la echilibrarea organismului. Pe deasupra, ele le oferă posibilitatea celor aflați la început de drum să „încerce marea cu degetul” dacă nu dețin informațiile necesare și nu posedă încrederea în sine pentru a ține un post strict. După cum vom vedea mai departe, ele te ajută de minune să-ți pregătești corpul și mintea pentru postul total, prin faptul că te ajută să faci pasul de la o dietă completă la un post total. Află însă mai multe în capitolele ce urmează.



PĂMÂNT

PRIMUL PAS ÎN DIETA DE POST

Motivația

Pentru a putea ține post trebuie să îți cunoști de la bun început intențiile. Deși poate suna bizar, nu este ieșit din comun ca unii să postească din motive greșite. Un exemplu ar fi anorexia, o tulburare psihică care îi determină pe oameni să nu se mai hrănească. În general, gândul că sunt supraponderali îi macină până în punctul în care ajung să nu mai mănânce; înfometându-se, doar pentru a se apropia de o imagine deformată pe care o au despre ei înșiși în minte. Bulimia mai este o altă tulburare psihică asociată regimului alimentar. Spre deosebire de anorexic, bulimicul mănâncă în exces pentru ca, ulterior, să regurgiteze totul. La mijloc sunt însă cei care jonglează cu excesul alimentar, urmat de utilizarea de laxative sau regurgitarea și apoi anorexia. Bineînțeles că își doresc cu adevărat să se detoxificeze, dar frecvențele treceri de la regimurile de post la excesele alimentare produc numeroase tulburări psihologice care nu

contribuie cu nimic la sănătatea lor. Este evident că nici unul dintre cei care suferă de astfel de tulburări nu trebuie să apeleze la post ca la un mijloc de salvare.

Alții recurg la motive mai puțin sensibile, însă la fel de nesănătoase pentru a începe regimul de post. Și aici mă refer la cei care postesc o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp doar din motive precum imaginea personală sau egoul. Postul poate să se transforme într-o cursă pentru glorificarea proprie. Dacă John poate posti treizeci de zile, atunci Jay va dori să fie mai breaz și va posti patruzeci de zile. Chiar dacă ai impresia că un regim de post te va ajuta să fii mai grozav decât ceilalți, trebuie să ții seama că te joci cu organismul tău. De aceea, trebuie să fii atent la cerințele propriului organism, nu la ceilalți. Conștiința fiecăruia trebuie să se concentreze în mod constant asupra beneficiilor pe care le oferă postul. Postul adevărat începe printr-o atitudine sinceră față de puterea lui.

MOTIVE PENTRU A POSTI

Ca măsură de acțiune de natură socio-politică

Ca obiectiv spiritual personal

În scopul de îmbunătățire a sănătății individuale

Pentru a scăpa de adicțiile alimentare

Din cauza unor lucrări dentare majore

Pentru însănătoșirea corpului

Pentru detoxifiere

Pentru a pierde în greutate

Postul își arată puterile binefăcătoare cel mai mult asupra celor care postesc dintr-o dorință interioară ce-și are temeiul într-o nevoie fizică sau spirituală. Cea mai des întâlnită motivație pentru post este însănătoșirea. În mod instinctiv, animalele se rețin de la a mai mânca atunci când sunt bolnave. Iar din această simplă observație, oamenii pot extrage multe învățăminte. În loc să-ți umpli sistemul cu tot felul de medicamente ce afectează capacitatea naturală de vindecare a corpului sau care atenuează simptomele prin suprimarea durerii, poți apela la regimul de post pentru a-ți detoxifia în profunzime sângele, țesuturile și celulele. Postul nu vindecă la fel de mult pe cât întinerește. Deși nu este metoda corectă de abordare a tuturor afecțiunilor, lista lungă de boli care au răspuns pozitiv la acest tip de regim în trecut nu este una scurtă. Și spun în trecut deoarece postul, nici măcar după atâta vreme, nu este recunoscut ca având putere terapeutică întemeiată de către medicina alopată. Și din acest motiv, postul nu a beneficiat de bogăția de servicii și resurse pentru cercetare și experimentare utilizate de medicina din ziua de azi. Tradițional postul este utilizat pentru vindecarea unei game largi de afecțiuni printre care:

Afecțiuni tratate prin urmarea unui regim de post

Alergii

Astm

Bronșită

Rinita alergică (febra fânului)

Urticarii

Reumatism
 Obezitate
 Insomnii
 Migrene
 Inflamații
 Ateroscleroza
 Hipertensiune sau hipotensiune sanguină
Boli de piele
 Acnee
 Psoriazis
 Ulcere
 Furuncule

Afecțiuni digestive
 Afecțiuni ale ficatului
 Constipație
 Pietre la vezica biliară
 Diaree
 Tumori

Chiar dacă nu suferi din cauza vreuneia dintre afecțiunile enumerate mai sus, poți opta pentru un regim de post în scopul detoxifierii și îmbunătățirii stării generale a sănătății. Din această perspectivă, postul poate fi văzut, mai degrabă, ca o măsură de prevenție decât de tratare a unei boli. Urmarea unui regim de post la un interval regulat de timp contribuie la menținerea unui nivel optim de funcționare a organismului la fel cum dacă-ți cureți boilerul o dată pe an te apără de o eventuală defecțiune a acestuia în plină iarnă. Postul nu

este nimic mai mult decât o curățenie generală a casei. În plus, postul contribuie la sporirea nivelului de energie și prelungește durata de viață. Un studiu efectuat pe cobai care, la fiecare a treia zi, erau supuși la un post total, a revelat că durata de viață a acestora a crescut cu 40%. Un alt motiv semnificativ pentru a ține post este pierderea în greutate. Postul oferă un regim extrem de eficient, cu rezultate rapide și vizibile, pentru eliminarea surplusului de greutate. De fapt, postul este foarte eficient pentru toate tipurile de adicții alimentare, cum ar fi cea la cafea, dulciuri, alcool, nicotină și nu numai. (Pentru informații suplimentare cu privire la slăbit, a se vedea pag. 136)

Religia oferă o altă motivație pentru post. Simpla capacitate a organismului de a supraviețui în lipsa hranei reprezintă un miracol pentru unii. Minte se limpezește, trupul se relaxează și dintr-o dată ești inundat de o stare de conștiință diferită de tot ceea ce ai trăit anterior, o stare în care auzi, simți și gândești altfel decât o faci în mod obișnuit. Și indiferent dacă ești agnostic sau nu, tot vei trăi senzația aceasta de bine mental care, la fel precum euforia pe care o resimt atleții, te va determina să devii adeptul postului. Postul te ajută să-ți îmbunătățești psihicul, te disciplinează și te ajută să fii mai determinat în atingerea scopurilor, pe măsură ce ajungi să te confrunți direct cu provocările pe care ți le pune în față. În ultima perioadă, postul total (sau greva foamei) a fost folosit ca instrument pentru schimbări politice și sociale. Deoarece cultura noastră vede în acest tip de post un echivalent al morții, el a ajuns să reprezinte un act

dramatic de revoltă care atrage atenția asupra celui care postește și asupra cauzei pe care o susține. Unul dintre cei deveniți celebri pentru utilizarea postului negru ca o metodă de revoltă și de susținere a unor convingeri politice a fost Bobby Sands. El este unul dintre cei care au pierit din cauza urmării acestui regim până la moarte. Alte nume devenite cunoscute prin prisma asocierii cu o dietă restrictivă de post au fost Dick Gregory, atletul care, în cea de-a o sută zi a regimului de post cu sucuri naturale, a alergat douăzeci și patru de kilometri, fizicianul rus Andrei Sakharov și întemeietorul Indiei moderne, Mahatma Ghandi.

Postul este recomandat în cazul în care suferi de afecțiuni gingivale, infecții parodontale sau în perioadele în care efectuezi lucrări dentare dureroase, precum abcesele dentare și obturațiile de canal. Nimeni nu se poate bucura de mâncare când te supără vreo măsea, iar dacă postești, eviți durerea sâcăitoare și te recuperezi mai repede.

Care este momentul și locul potrivit pentru post?

Acum vine marea întrebare: care este cel mai bun moment pentru post? Postul are efecte benefice sau negative asupra organismului uman în funcție de momentul în care alegi să începi regimul. Ai nevoie de o rezervă suplimentară de energie pentru a putea trece cu bine de perioada postului. Nu-i recomandat să începi regimul atunci când ești solicitat din punct de vedere fizic, emoțional sau mental. Dacă ai un rol într-o piesă

pe Broadway, iar în fiecare noapte trebuie să fii în cea mai bună formă, nu e bine să te apuci să postești. În timpul regimului, stresul este un adevărat pericol — dacă vrei ca regimul de detoxifiere să aibă efect și se întâmplă să ai parte de o zi stresantă în timpul acestui regim, atunci va trebui să îți prelungești postul cu încă o jumătate de zi. La un calcul simplu reiese că poți să te detoxifiezi printr-un post de zece zile într-o perioadă în care nu te presează nimeni cu nimic sau în cincisprezece zile cu mii de probleme pe cap. Căci postul nu presupune numai timp alocat lui, ci și energie. Bineînțeles că vei avea un surplus de energie căpătat prin înlăturarea digestiei alimentare de pe listă, dar dacă îl vei irosi cu probleme de ordin emoțional și mental, atunci această energie nu va mai putea fi utilizată de organism pentru autovindecare. Corpul uman este o mașinărie extrem de performantă, care își concentrează toate resursele asupra punctelor nevralgice, de fiecare dată când este cazul. Dacă treci printr-o criză emoțională, mușchii se contractă, nivelul adrenalinei în sânge crește, inima începe să bată cu mai multă putere și îți crește tensiunea, iar toate aceste schimbări fac apel la rezerva de energia păstrată pentru autovindecare. Însă atunci când stai la plajă undeva în Waikiki, pe malul mării, sorbind liniștit dintr-o limonadă, organismul tău va lucra la capacitate maximă asupra problemelor interne și va avea grijă de detoxifiere: celulele moarte și toxinele sunt eliminate, celulele ficatului se regenerează, intestinul subțire și colonul se curăță singure de resturile de materii nedorite etc.

Statul la plajă este chiar recomandat în momentele în care vrei să te apuci de post. Vacanța este momentul cel mai prielnic pentru a te dedica acestui scop. În cele din urmă, vacanța este făcută pentru odihnă — sau cel puțin așa ar trebui să fie. Vacanța cu rezultate nemaipomenite asupra organismului este însă cea petrecută într-o stațiune balneoclimaterică însorită, unde să poți să profiți de apele cu săruri minerale, băile de aburi, de barurile cu sucuri naturale, de pomi fructiferi și aer proaspăt. Dacă am investi anual banii pentru asigurarea de sănătate în asemenea concedii, ne-am îmbunătăți radical starea. Dar, din păcate, vacanțele noastre implică, de obicei, și consumul unor cantități copioase de mâncare. Adesea, mâncarea este chiar principala atracție a unei oferte hoteliere în momentul în care facem planurile de vacanță. (Dacă vrei o soluție pentru această problemă, vezi pag. 47).

Un concediu în timpul iernii nu este cel mai indicat moment pentru post, chiar dacă îți dorești din toată inima. Dacă respectivul concediu nu presupune o călătorie în Bahamas în plin ianuarie, atunci amână începerea postului — vremea rece nu este indicată pentru postit. Atunci când ții post, temperatura corpului scade. Caloriile regăsite în alimente sunt cele care mențin o temperatură normală a corpului. Procesul de digestie generează căldură, așa cum produc, în general, sportul și activitatea fizică. Însă, dacă nu faci mișcare și nu consumi caloriile oferite de o dietă normală, temperatura corpului începe să scadă. Corpul folosește resursele proprii

de energie pentru producerea căldurii atunci când trebuie să facă față unor probleme interne, precum lipsa unor anumite elemente vitale, sau externe. Pe de altă parte, când temperatura mediului înconjurător este apropiată de temperatura normală de funcționare a corpului, organismul nostru nu mai apelează la resursele proprii pentru a genera căldură sau, din contră, pentru a se răcori. Căldura solară este cel mai bun doctor, iar corpul se relaxează și își reîncarcă bateriile. Crede-mă când îți spun că, în lipsa unei alte surse de alimentare, organismul nostru își folosește imensa inteligență pentru a transforma lumina în vitamina D și în energie, la fel precum un panou solar absoarbe lumina pentru a o transforma în energie. Dar nu exagera! Dacă ești slăbit, te va fortifica, dar dacă ești epuizat, te va seca de energie. Și tocmai de aceea apa oceanului sau a mării este un factor esențial într-o vacanță benefică. Briza răcoroasă a oceanului moderează temperatura corpului, iar umiditatea și aerul încărcat de ioni negativi nu fac decât să contribuie și mai mult la sănătatea noastră. Da, până și aerul te va energiza, căci aerul mării este plin de oxigen hrănitor care te va revigora.

Dar bineînțeles că nu vei alege să profiți de vacanță pentru post. Însă ce alte posibilități mai sunt? În realitate, ai tot anul la dispoziție. Doar evită perioadele stresante, în care poți fi corupt de la regimul tău sau în care nu este propice să ții post. De exemplu, când mergi în vizită acasă, de Ziua Recunoștinței, nu-i cel mai potrivit moment pentru a ține post. Ce ai putea să le spui alor tăi? „Nu te supăra, mamă, nu e vorba că

nu știi să gătești, dar am nevoie de detoxifiere ca să elimin complet din sistem tot ce mi-ai dat de mâncare în toți anii ăștia." Oricum ai încerca să explici, tot nu o să fie bine. Încearcă să postești înainte de Ziua Recunoștinței, a aniversărilor și a altor ocazii speciale. (Singura excepție acceptată sunt vegetarienii care aleg să postească exact de Ziua Recunoștinței în semn de compasiune pentru bietul curcan sacrificat.)

Factorul care, însă, este cel mai important dintre toți este entuziasmul tău. Dacă simți nevoia interioară, dorința care merge până la entuziasm, dacă simți cu adevărat că nu mai poți aștepta, atunci este momentul potrivit. Ascultă-ți corpul. El va tânji după post la momentul potrivit, fie că e iarnă, primăvară, vară sau toamnă. Dacă e iarnă, înfofolește-te și luptă-te să-ți menții temperatura corpului cât mai aproape de normal și ai grijă să nu simți lipsa confortului. Amintește-ți că stresul este cel care poate să îți distrugă eforturile. Cu cât te protejezi mai bine de frig și de problemele ce apar inevitabil zilnic, cu atât stresul va fi mai redus. Cu cât ești mai puțin stresat, cu atât postul își va face efectul mai rapid.

Încă ceva. Mai ții minte când am adus vorba de lucrările dentare? Evită, pe cât posibil, să postești în perioadele în care ai nevoie de intervenții medicale, deoarece acestea implică stres și probleme, unele dintre ele discutate anterior. Pe de altă parte, perioadele de asemenea fel nu sunt tocmai cele în care te apuci de festinuri. Și atunci, de vreme ce nu te poți bucura de mâncare, de ce să nu postești?

Dieta premergătoare postului

Scopul unei diete premergătoare postului este de a pregăti organismul din punct de vedere fizic și mental, pentru a putea face față provocării unui regim strict. Dieta de dinaintea postului durează, de obicei, între o zi și trei zile. Tu ești cel care hotărăște durata ei, însă trebuie să ții cont că organismul tău are nevoie de timp ca să facă tranziția de la mâncarea solidă la un regim cu lichide. Dieta premergătoare postului este instrumentul ideal pentru persoanele care nu au postit niciodată în viața lor sau pentru cele cărora le este teamă să înceapă brusc.

De obicei, prima zi din acest tip de dietă este dedicată sote-urilor de legume, salatelor, fructelor și sucurilor. Orice aliment din aceste categorii este acceptat, însă dieta este limitată deoarece exclude cerealele, pâinea, produsele lactate, peștele și carnea. A doua zi este, în general, puțin mai restrictivă, impunând numai salate de crudități, fructe crude și sucuri din legume și fructe crude. În ziua a treia, regimul se va reduce doar la fructe și sucuri. Fiecare zi va impune restricții din ce în ce mai mari decât ziua anterioară. Fructele și legumele sunt, bineînțeles, consumate separat, adică fructele se consumă la prânz, iar legumele, la cină. Dacă nu ai timp și ai experiență în ținerea postului, poți să ții numai o zi de dietă premergătoare postului, în care să consumi fie numai salate, fie numai fructe și sucuri. E recomandat ca întotdeauna să consumi multe lichide în dieta aceasta, ca să te obișnuiești cu principala hrană din timpului

postului ce va urma, și anume sucurile.

Un alt tip de dietă premergătoare postului poate fi monodietă, despre care am discutat mai devreme. O zi de dietă cu struguri are un efect puternic detoxifiant și, în plus, beneficiezi în continuare de calitățile nutritive ale unui aliment solid. Sau poți alege o zi de dietă cu pepene galben sau cu mere sau cu citrice. Toate au calități detoxifiante care te vor obișnui cu un regim restrictiv și îți vor pregăti organismul pentru post. Datorită proprietăților lor de detoxifiere, pot chiar să contribuie la scurtarea perioadei de postit. Germenii sau salata verde sunt binevenite pentru astfel de diete, dar nu și crenvurștii. Cel mai bine este să te limitezi la fructe și legume și să le consumi în stare crudă. Evită legumele din familia *Solanaceae*, adică roșiile, ardeii verzi, cartofii și vinetele. Dieta macrobiotică cu orez brun nu este recomandată deoarece orezul este considerat cereală. Pe de altă parte, adepții macrobioticii nu țin post.

Un alt tip de dietă premergătoare postului este, pur și simplu, să sari peste o masă sau două. În cele două sau trei zile de dietă, evită să mănânci cina. Sau, dacă îți este mai ușor, sari peste micul dejun și prânz, sau oricum vrei și îți permite programul. Poate ți se va părea mai ușor să elimini micul dejun dacă trebuie să fugi la muncă și oricum nu ai timp să îl savurezi. Iar la muncă ai putea fi atât de ocupat încât să uiți de prânz.

Cei care au probleme cu glicemia, ar trebui să evite fructele. Chiar dacă sunt extraordinare pentru purificare, evită-le dacă îți afectează sănătatea. Fructele acide pot fi de asemenea riscante pentru anumite persoane care

suferă de boli de stomac. În astfel de cazuri, salatele sunt cele mai sigure.

Dieta premergătoare postului nu este considerată a face parte din post. În această perioadă se pot consuma alimente solide și nu există reguli stricte de ordin spiritual sau practic pentru ceea ce ingerăm. Cu toate acestea, ea este extrem de benefică în pregătirea mentală și fizică a individului, iar pentru cei care nu pot ține post, această dietă le poate oferi oportunitatea de a beneficia de efectele detoxifierii.

Când te pui pe treabă

Și de ce nu te-ai pune pe treabă? Dacă ai deja experiență în postit și ai încredere în forțele tale și în ceea ce faci, atunci acționează. Nu te așteaptă nici o surpriză. Începutul unui post este la fel precum prima săritură în mare după ceva vreme. Dacă nu e prima oară când intri în apă, știi ce te așteaptă. În primele câteva minute, o să simți numai și numai apa rece. Dar nu e nimic nou, ai mai făcut tu baie și altădată în mare și ai supraviețuit! Însă, dacă nu ai încredere în tine și nu înoți prea des, vei intra cu grijă în apă, dându-ți astfel răgaz să te obișnuiești cu acest nou element. Dieta premergătoare postului este precum fâșia aceasta de apă foarte puțin adâncă, de lângă plajă, care îți oferă posibilitatea să te obișnuiești cu ceva nou. Există însă și oameni care preferă să se arunce cu capul înainte și să termine imediat treaba, indiferent de consecințe. Dacă faci parte din acest grup, atunci nimeni nu te obligă să urmezi ceea ce te sfătuiesc. Tu

ești cel care ia deciziile și știi cel mai bine ce poți suporta și ce nu poți suporta, știi în ce condiție fizică ești și știi dacă ai suficientă răbdare pentru a-l ține. Bineînțeles, o persoană care ține post în fiecare an are mai multă experiență decât un începător. Însă, câtă vreme te-ai pregătit cât de cât sufletește, această metodă este la fel de bună ca oricare alta. Dacă simți nevoia unui post și nu mai poți aștepta nici măcar o clipă, atunci acționează!



ÎNȚELEPCIUNE

DURATA POSTULUI

Postitul

Probabil că, înainte de a începe regimul de post, ți-ai propus deja o anumită durată în care să-l ții. Dacă cineva îți spune că e bine să postești treizeci de zile, poate că îi răspunzi răspicat că sub nici o formă nu vei posti atâta. Sau poate i-ai răspunde că da, e posibil chiar să postești mai mult de o lună... Oricum ai răspunde însă la această întrebare, concluzia este că întotdeauna știi, măcar aproximativ, cât anume vei ține postul.

Durata postului depinde de următorii factori:

Experiența pe care o ai în ținerea unui regim de post

Puterea și condiția fizică

Natura afecțiunilor de care suferi, dacă există

Dietele anterioare

Puterea mentală

Gradul de toxifiere a organismului

Programul de lucru și al activităților suplimentare

Mediul și vremea

Vârsta

Posturile scurte

În principiu, postul poate fi scurt sau lung. Un post scurt înseamnă orice durează sub două săptămâni. Mai există și un alt criteriu de definire a postului ca fiind lung sau scurt, și anume capacitatea acestuia de a produce daune asupra organismului celui care postește. Șansele ca un post de maximum două săptămâni să te afecteze pe viață sunt scăzute, chiar dacă nu faci nimic ca la carte. Pe de altă parte, poți să te îmbolnăvești bine de tot dacă postești o perioadă îndelungată fără să ții cont de nici una dintre reguli.

O zi de post pe săptămână

O zi de post pe săptămână va însemna, în timp, un sistem imunitar mai puternic, longevitate și mai multă vigoare. Oferă-i o zi de pauză organismului tău! Doar în fiecare zi mănânci tot ce-ți cade în mână. Funcționarea din stomacul tău nu au timp nici măcar să răsuflă din cauza grămezilor de mâncare pe care le îngurgitezi și pe care ei trebuie să le aranjeze, să le sorteze și să le ghideze către sau dinspre zecile de metri de intestine și de kilometri de artere. Au și ei dreptul la o zi liberă! Iar tu ai face bine să le-o acorzi, pentru că știi bine cum te simți atunci când intră în grevă! Montezuma nu este singurul care se poate răzbuna. (Autorul face referire la apariția diareii. Nota redactorului.)

Dar ce înseamnă să le acorzi o zi liberă? Depinde de regulile sindicatului la care ai aderat, fie 24 de ore, fie

36. Dacă aparții de sindicatul care spune că ziua de post are 24 de ore, începe postul marți seara, omițând cina, și ieși din post miercuri la cină. Astfel sari peste trei mese, ții post de la ora 18,00 la ora 18,00, în total, 24 de ore, o reușită nu foarte dificilă nici măcar pentru începători. Dacă ai suficiente lucruri pe cap, s-ar putea ca nici măcar să nu observi cum a trecut timpul. Însă, organismul tău va observa și o să îți mulțumească. Dacă ții de sindicatul care impune 36 de ore, începe postul după cina de marți, nu mănca alimente solide miercuri, dormi zdravăn în noaptea de miercuri spre joi și savurează ieșirea din post cu un mic dejun joi dimineață. Și așa vei sări peste trei mese, doar că vei include la orele de post și perioada în care ai dormit. Și o să vezi că nu e atât de greu, căci, din 36 de ore, 16 le vei petrece dormind! Asta te va ajuta să te autodisciplinezi. În plus te mai ajută să te detoxifiezi. În timpul somnului, organismul lucrează la capacitate maximă pentru distrugerea și eliminarea toxinelor.

Oricine poate posti o zi. Ar trebui să ții seama de avantajele ținerii unei zile de post o dată pe săptămână. Dacă ai face asta, în total, într-un an, ai posti 52 de zile, lucru care îți va ameliora funcțiile interne și te va ajuta să trăiești mai mult. Există întotdeauna o zi în care îl poți programa. Însă alege-ți o zi în care planul tău să nu interfereze cu programul altora. Evită să mergi în vizite sau la petreceri unde se servește mâncare. Doar nu-ți dorești să fii cel mai morocănos invitat și să fii nevoit să le mărturisești prietenilor că ții post ca să-ți îmbunătățești sănătatea! Nu vei face altceva decât să vezi cum li se vor ridica sprâncenele. Chiar dacă tu te simți special

și vrei să le comunic și celorlalți experiența pe care o trăiești, în asemenea moment ai fi doar un altul care își dă importanță. Postul nu are nici o legătură cu trufia, este un lucru intim. Postește într-o zi în care știi că nu se vor ivi ocazii stresante, nu ai un program încărcat și nu încurci pe nimeni cu regimul tău. Străduiește-te să ții post în aceeași zi în fiecare săptămână sau, cel mult, în jurul unei anumite zile. Dacă preferi luna, o zi foarte bună ținând cont de excesele din week-end, poți continua și în ziua de marți, dacă au apărut situații neprevăzute și stresante în programul tău.

O altă variație a postului de o zi este *postul ținut o dată la două zile*. Este vorba de un post de 24 de ore, pe care l-am descris mai devreme, practicat o dată la două zile. Unele persoane folosesc această metodă pentru a pierde în greutate. În zilele în care ai voie să mănânci, cântărește jumătate din cantitatea de mâncare pe care o consumi de obicei și axează-te mai mult pe procesul de vindecare și de detoxificare. Ai grijă să nu exagerezi cu mâncarea în zilele în care poți mânca. Dacă nu rezisti tentației, atunci tipul acesta de post nu este pentru tine.

Peste trei zile de post pe săptămână

Următorul tip de post scurt este, de obicei, cel de trei zile pe săptămână. Acesta este constituit dintr-o zi de pregătire pentru postul de o zi, urmată de o altă zi, după postul inițial. Prima zi este, în fond, cea mai dificilă. Însă procesul devine mai ușor de îndurat dacă ții o zi de dietă înainte de ziua de post. Dar, de vreme ce ai

făcut efortul de a te pregăti și de a ține post, de ce să nu continui câteva zile în plus și astfel să profiți mai mult de avantajele unui astfel de regim? Postul acesta înseamnă multă odihnă, iar dacă ți-ai suprasolicitat aparatul digestiv, vei avea parte de repaosul mult dorit și îți vei reîncărca bateriile.

Postul de o zi sau trei este excelent pentru a rupe ciclul de excesuri alimentare, poftă, dulciuri și alte obiceiuri proaste. În general, sunt extrem de benefice după perioade în care ai făcut excese gastronomice sau după petreceri prelungite. Nunțile reprezintă ocaziile cele mai periculoase pentru tentațiile culinare. Și dacă te trezești venind acasă, pe două cărări, pe la unu noaptea, ai face bine să iei în calcul un post urgent. Vei observa că un post de o zi sau de trei îți va trezi din nou papilele gustative, astfel încât vei savura fiecare bucată pe care o vei gusta în timpul acestei perioade.

O săptămână... 10 zile... două săptămâni

Aceste posturi mai extinse, deși sunt considerate a intra tot în categoria posturilor scurte, încep, în realitate, să te acomodeze cu ritmul, gustul și reacția mentală față de un post adevărat. Și nici nu sunt mai dificile de ținut decât cele lungi. Dacă te simți confortabil cu regimul, adică te simți bine și în largul tău, atunci nu ți-ar fi greu să ții regimul mai multe zile, de exemplu o săptămână, zece zile sau chiar două săptămâni. (Dacă vrei să afli mai mult despre ce înseamnă să te simți confortabil cu regimul de post, mergi la capitolul A *ști când să te oprești*).

Cea mai grea parte a unui post o reprezintă primele trei zile, în special prima zi. Aceasta este perioada în care organismul tău trebuie să se adapteze lipsei mâncării, o adevărată provocare fizică pentru stomac, dar și o încercare mentală și emoțională pentru tine. Din punct de vedere fizic, corpul tău se adaptează de la transformarea kaloriilor din alimente în energie la utilizarea resurselor interioare. Sistemul tău intern este precum un funcționar care, în fiecare zi, trebuie să se ocupe de un morman de scrisori oficiale și proiecte. Biroul îi geme de hârtii și dosare. Singurul lucru la care mai visează este o zi liberă, în care să nu mai primească nimic și să poată să rezolve tot ce i-a rămas neterminat. Dacă nu ar mai primi nimic o perioadă, tot ar rămâne cu lucrări pe cap care să-l țină ocupat săptămâni întregi. La fel este și organismul tău, încărcat cu provizii care pot să-l alimenteze pentru perioade mult mai lungi decât ai crede. Cel mai greu este, însă, să reușești să depășești momentul de criză ce va apărea în timpul postului. Este acel moment în care simți că ești la capătul puterilor. Însă după aceea, vei simți cum treci pe modul automat și trupul devine incredibil de ușor. În primele trei zile, ai senzația de gol, senzație cauzată de obișnuința de a consuma încontinuu mâncăruri grase și fără nutrienți. Dar și aceasta va dispărea. Nu-i nimic mai mult decât o chestiune de adaptare la noile condiții. În timp ce postul de o zi sau trei îi permite organismului tău să „recupereze” sau să facă o curățenie generală, postul de șapte până la zece zile îi permite să elimine toxinele și să întreprindă reparații la nivel celular. Haide să fim cinstiți, nu mulți oameni pot ține treizeci de zile de post.

Dacă nu poți posti decât o săptămână sau două, atunci profită din plin de această perioadă. Postește cel puțin o dată pe an, postește în fiecare primăvară sau toamnă. Alege un anotimp și fii constant. În cele din urmă, efectele unui post lung nu țin o veșnicie. Dacă ai postit patruzeci și cinci de zile acum opt ani, nu ai de ce te lăuda, deoarece efectele sale asupra stării tale de sănătate de acum au dispărut de mult. Trebuie să postești în mod regulat, la fel cum mănânci. Un excelent program este postul de două săptămâni, o dată pe an.

Posturile de lungă durată

Posturile ce depășesc două săptămâni sunt considerate în general posturi lungi, dar în cazul lor vei avea nevoie de experiență și de asistență. Ca și orice călătorie, unul dintre primii pași, care este unul foarte important, este acela de a-ți suprima teama de necunoscut. Pentru asta trebuie să cercetezi, să planifici și să te consulți cu alții mai experimentați. Discută înainte cu medici care nu se opun postului, cum ar fi chiropracticienii, naturopatii, homeopații, fizioterapeuții, osteopații și chiar medicii care practică medicina naturistă. Aceștia îți pot fi de un real ajutor. Trebuie să îți faci un control medical înainte de a începe regimul de post în cazul în care suferi de o problemă serioasă de sănătate. Bineînțeles că nu vei putea niciodată să capeți experiență decât dacă te implici în totalitate în acest regim. Posturile de lungă durată permit regenerarea celulară și eliminarea toxinelor și sunt adesea preferate în

tratarea unor afecțiuni cronice, precum artrita, astmul, ateroscleroza, ulcerele, psoriazisul, tumorile, rinita alergică, urticaria, migrenele, reumatismul, obezitatea, tensiunea etc. Aceste afecțiuni sunt severe, dar pot fi vindecate printr-un post de o lună, o lună și jumătate, două luni, două luni și jumătate sau chiar mai mult, lucru care nu este imposibil de realizat. Nu toate afecțiunile pot fi vindecate în totalitate printr-un astfel de regim. Indiferent cât de lungă ți s-ar părea această perioadă de post, ea este extrem de scurtă în comparație cu o viață trăită după reguli greșite. De fapt, de mult ori o serie de posturi se impun pentru o însănătoșire completă. Un singur post de lungă durată va atenua, cu siguranță, anumite simptome și va reduce durerea în majoritatea cazurilor, înlesnind procesul de vindecare a organismului chiar și în perioada în care reintri în regimul normal. Persoanele care postesc pe perioade lungi adesea simt că „renasc” și ar renunța cu dragă inimă la șaptezeci și cinci sau chiar la o sută de zile de regim normal de alimentație în schimbul acestor rezultate miraculoase.

Modificările organice pe durata postului

Dacă vorbim din punct de vedere al efectelor organice, postul este împărțit în trei etape. Primele câteva zile vor fi acordate în principal adaptării organismului la noul regim. Sistemul acționează asupra valorilor pH-ului din stomac, care cresc, mediul devenind mai alcalin. Stomacul se contractă, iar tractul digestiv este curățat. În acest moment, vei pierde și cel mai mult în greutate.

Apa, mineralele – în special sodiul și potasiul – și vitaminele solubile în apă sunt eliminate în cantități mari în primele zile. Vei pierde până la 75 de grame de proteine pe zi în faza inițială, mai târziu această cantitate scăzând la 18-20 de grame. Vei suporta foamea, migrene, o ușoară amețeală sau vei transpira excesiv și vei urina foarte des. Poți de asemenea să ai probleme cu scaunul, care poate să fie zilnic sau deloc.

În a doua fază, ficatul începe să se curețe de reziduurile chimice și de toxine, pe care le direcționează în fluxul sanguin pentru a fi eliminate din organism. E posibil să apară stări de greață, oboseală, diaree, dureri musculare, nervozitate, tăierea respirației, tremur... toate, simptome ale răcelii. De asemenea, va trebui să te obișnuiești să ai limba încărcată, respirația urât mirositoare, un miros corporal și, posibil, erupții la nivelul pielii. În principiu, organismul tău se luptă cu toate toxinele ca și cum abia le-ai fi ingerat. Iar toxinele lovesc de două ori: o dată atunci când sunt consumate și încă o dată atunci când sunt eliminate. Acestea pot proveni de oriunde: din medicamente ilegale, medicamente recomandate de medic, conservanți alimentari, arome artificiale, pesticide din legume sau fructe, mâncare gătită fără calități nutritive sau mâncare cu grăsimi și fără nutrienți. Procesul de vindecare naturală implică adesea și o perioadă în care te vei simți mai rău înainte de a începe să te simți bine. În timpul celei de-a treia etape, începe curățarea profundă a țesuturilor, toxinele încep să fie eliminate din sânge în timp ce reziduurile celulare și cele din rinichi sunt eliminate. A treia etapă combină unele simptome

din prima și a doua etapă, însoțite de pusee de energie. Treptat vei începe să-ți recapeți sănătatea. Aceasta este perioada în care organele atât se detoxifică, cât se și regenerează. Vei simți o stare de euforie sau, din contră, de stres, vei fi iritabil sau, din contră, vei fi mai liniștit mental și mai sigur pe forțele tale.



POSTUL CU APĂ

Ai putea să trăiești din aromele pământului și, precum o plantă epifită, să te hrănești doar cu lumină.

– profetul Kahil Gibran

Oamenii cred că postul adevărat presupune să consumi numai apă. Totuși, acest tip de post nu este pentru oricine. Postul negru cu apă este un adevărat supliciu și impune un control strict al stării de sănătate și al condițiilor în care se află cel care postește.

Odihna

Odihna este cuvântul cheie, aceasta presupunând repaos, un cadru lipsit de stres și, dacă e posibil, și un mediu nepoluat. Dacă poți să te retragi într-un loc solitar și liniștit, atunci fă-ți bagajele. Pleacă undeva departe de lume, evită discuțiile, ascultatul radioului sau uitatul la televizor. Pune carnetul de șofer deoparte, deoarece reacțiile tale vor fi mai lente. În schimb, mergi la plajă, fă yoga, întinde-te în iarbă și lasă natura să absoarbă toxinele din corpul tău și să îți redea forța. Fii pregătit

să îți cunoști latura extrasenzorială. Alege aerul curat, proaspăt, de mare sau de munte.

Postul, în general, și postul negru cu apă, în special, necesită repaos total. Trebuie să intri într-o stare de hibernare, astfel încât toată energia de care dispui să fie direcționată către detoxifiere și purificare.

CERINȚE PENTRU A PUTEA URMA POSTUL CU APĂ

În ceea ce te privește, trebuie:

Să te izolezi

Să eviți să urmărești radioul și televizorul

Să faci plajă

Să te întinzi pe iarbă

Să faci yoga

Să mergi într-un mediu cu aer proaspăt din abundență

Să te odihnești din plin și să elimini orice sursă de stres

Să ai experiență anterioară în postit

Să citești cărți legate de post sau religioase

În ceea ce privește ambientul, trebuie:

Să găsești un mediu nepoluat

Să mergi la mare sau la munte

Să mergi într-o zonă de țară sau de pădure

Să mergi într-o zonă subtropicală

În mod normal, atunci când nu postești, procesul de degradare a toxinelor și de purificare a organismului, cu alte cuvinte, catabolismul, are loc în fiecare seară, în

timpul somnului. Însă, urmarea regimului de post aduce cu ea și perpetuarea proceselor catabolice pe durata întregii zile. În general, catabolismul nu acționează în timpul zilei din cauza activității și a stresului la care este supus organismul nostru, iar energia este transferată la nivelul mușchilor și a sistemului digestiv. Activitatea musculară impune degradarea acidului lactic, a acidului piruvic și a altor compuși din organism, sistemul digestiv secretă fluide necesare glandelor, sistemul nervos adună și distribuie semnalele, ficatul catabolizează compușii organici, elimină și neutralizează reziduurile, în timp ce musculatura stomacului și a intestinului își continuă activitatea. Iar toate aceste procese la un loc sunt foarte solicitante pentru sistemul tău. În plus, de vreme ce, în timpul postului, nu consumi suficienți nutrienți și calorii, organismul tău va fi expus unei presiuni mai mari în timpul în care fiecare organ în parte își execută rolul, iar postul poate să se transforme dintr-un prieten într-un inamic de temut.

Și dacă a venit vorba despre activitate, sexul trebuie evitat pe toată perioada postului, până când îți recuperezi puterea. Activitatea sexuală redirecționează resursele de energie disponibile către stimularea organelor sexuale, ceea ce constituie un pas înapoi pentru postul tău și un factor de stres puternic pentru întreg organismul, de vreme ce îți consumi toată energia pe revitalizarea organelor genitale.

Nu aș vrea să fiu înțeles greșit. Sunt un adept al postului cu apă. Dar îl recomand numai celor care își doresc din suflet un astfel de post, sunt dornici să reziste în

fața restricțiilor și sunt capabili să își asigure condițiile propice. Dacă ești unul dintre practicanții acestui tip de post, vei ști când anume să începi un astfel de post. Vei avea impresia că întregul organism îți poruncește să faci asta. Postul cu sucuri ți se va părea dezgustător. Aproape automat vei prefera apa, alegând-o ca singura hrană. Este o alegere instinctivă și vizibilă. Dacă ești persoana potrivită pentru un astfel de post, atunci ți se va părea foarte ușor de ținut. Dacă nu ești făcut pentru postul cu apă, atunci o să ți se pară un supliciu. Cei mai mulți oameni din secolul acesta al vitezei preferă postul cu sucuri sau alte regimuri. În general, postul negru cu apă este recomandat persoanelor sănătoase, care nu au avut probleme de nici un fel și care doresc să își îmbunătățească starea de sănătate spirituală și fizică. Dacă crezi că ești omul perfect pentru un asemenea post, pregătește-ți organismul cu o dietă premergătoare. Nu uita să bei apă din abundență, cel puțin un pahar de apă pe oră.

Despre breatharianism sau aerul și lumina ca hrană

Breatharianismul, după cum ai ghicit deja din nume, este postul absolut. Nu numai că nu vei consuma nici un fel de mâncare, dar nu vei putea consuma nici un strop de apă! Ce a mai rămas? Doar aer, soare și iubire. Acest tip de post proclamă drept lege existența unui mediu nepoluat în care să ții postul. Pe lista de reguli sunt menționate și izolarea și liniștea. În mod evident, nu este recomandat oricui, ba din contră, e recomandat

doar câtorva persoane. Dar dacă simți nevoia să-l încerci, străduiește-te să devii un expert în postul cu apă. Apoi, cu ocazia următorului post, încearcă să renunți și la apă, măcar pentru o zi. Și astfel vei simți ce înseamnă breatharianismul. Dar fii extrem de precaut, căci breatharianismul este doar pentru cei care se simt cu adevărat pregătiți să-l înfrunte. (*a se vedea Postul spiritual*)



SOARE

POSTUL CU SUCURI

Chiar poți să-l numești post?

Înainte de toate, haide să clarificăm situația. Greșeala mea este intenționată atunci când spun post negru cu sucuri. Postul cu sucuri nu este un post adevărat, ci o dietă de detoxifiere cu ajutorul lichidelor. Dar să nu ne împiedicăm de niște simple denumiri. Efectul stopării consumului de alimente solide este pierderea unor kilograme în plus și detoxifierea. De acum înainte, vom ignora definiția tradițională a „postului” și o vom înlocui cu aplicația obișnuită a termenului.

De ce postul cu sucuri?

Lăsând deoparte semantica, această dietă este ideală pentru cei care fac primii pași în urmarea unui regim de post și pentru cei experimentați care îl privesc, cumva, de sus, în timp ce așteaptă să se detoxificeze. Spre deosebire de postul cu apă, postul cu sucuri furnizează calorii și nutrienți protejându-te, cel puțin parțial, de stresul de la muncă și de activitate. Cu alte cuvinte, nu este nevoie

să îți iei concediu doar ca să postești, putând foarte bine să îl urmezi și când mergi la muncă. Eu l-am mai numit și „Postul Marelui Măr“, după porecla New York-ului, deoarece îți furnizează suficientă energie pentru a-ți permite să muncești, aproape într-un ritm normal, și te protejează de toxine și de stresul inerente când trăiești într-o metropolă poluată. Sucurile sunt elixiri nutritive, care te hrănesc și îți furnizează puterea de care ai nevoie, fără a-ți afecta prea mult stilul de viață.

Puțin, concentrat și rapid asimilat

Nimic nu este mai hrănitor decât suc. Închipuiește-ți că mănânci spanac, pătrunjel, germeți, roșii, lămâie, țelină, ridichi, ardei verzi și castraveți. De obicei, chiar și în condițiile normale de funcționare a sistemului nostru digestiv, am fi norocoși să digerăm 70% din toată lista de mai sus. Dar, în clipa în care extragem doar suc din toate aceste alimente vitale, putem asimila până la 99% din valoarea lor nutritivă, chiar dacă suferi de o digestie lentă. De fapt, frumusețea acestui procedeu este că nu vei mai consuma nici un strop de energie pentru digestie, motiv pentru care este atât de potrivit pentru post. Sucurile sunt cu atât mai speciale prin faptul că poți concentra într-un singur pahar o cantitate mare de nutrienți, concomitent, asimilându-i. Să luăm de exemplu morcovii. O să ai nevoie de jumătate de kilogram de morcovi ca să obții doar 300 de grame de suc... care sună cu adevărat delicios. Dar ai putea să consumi atâția morcovi deodată? Cu siguranță nu. Și cu

toate acestea, toate enzimele, vitaminele solubile în apă, mineralele și oligoelementele din acești morcovi sunt extrase (presupunând că aveți un storcător de calitate) și concentrate într-un singur pahar.

Acesta este și mecanismul unei vitamine: o sumă importantă de nutrienți concentrați într-o singură pastilă. Însă există o mare diferență. În cazul vitaminelor, există un număr important de pași prin care un aliment proaspăt este procesat pentru a deveni o pastilă. În cadrul procesului, alimentele sunt expuse și la temperaturi ridicate, fapt ce contribuie la distrugerea și modificarea nutrienților. De asemenea, în cadrul acelui proces pot să intre și solvenți chimici. Sau, bineînțeles, nutrienții pot să nu fie nici măcar naturali, ci complet sintetici. În cadrul procesului de producție, în componența pastilelor și capsulelor intră și alte ingrediente diferite de cele active. Acestea sunt denumite excipienți și pot fi de orice fel, începând cu îndulcitori, stabilizatori, agenți de colorare, ingrediente auxiliare, talc, coagulanți etc. O pastilă nu conține exact ce ai într-un pahar cu suc proaspăt de spanac. Dacă vrei să te însănătoșești, alege ingredientele naturale, suc din legume și fructe proaspete.

Ce trebuie să știi despre fibre

O mică adăugire. Multe persoane sunt curioase să afle care este valoarea nutritivă a sucurilor, după toată promovarea și laudele aduse alimentelor integrale. Iar eu te întreb: dacă fibra din morcovi este sănătoasă, de ce să o arunci la gunoi?

Eu susțin cu putere promovarea alimentelor integrale. Când mă gândesc la alimentele integrale, mintea îmi alunecă la procesul de îndepărtare a tărâțelor și a germenilor din făină și la extragerea melasei din zahăr, și nu numai. Deși extrem de diferite, aceste procese implică utilizarea de solvenți chimici și distrugerea nutrienților esențiali. Spre deosebire de alimentele procesate, sucurile conțin nutrienții esențiali din plante, fructe și legume, care le fac mai ușor de digerat. Fibră din morcovi, de exemplu, este într-adevăr un factor nutrițional semnificativ, care recomandă consumarea morcovilor cruți integral. Însă una nu trebuie să se excludă pe cealaltă. Mănâncă morcovi cruți, dar și alte legume și fructe proaspete. Gândește-te la sucurile pe care le prepari ca la niște suplimente nutritivi sau ca la medicamente. Iar atunci când postești, privește-le ca fiind singura mâncare.

TIPURI DE SUCURI

Dieta cu sucuri se deosebește radical de postul cu apă, prin faptul că îți pune la dispoziție o diversitate de gusturi și arome. Nu o să te plictisești niciodată într-o dietă cu sucuri. În realitate, s-ar putea să te simți atât de bine, încât o să începi să te întrebi dacă nu cumva e mai bine decât cu dieta normală.

Sucurile din fructe proaspete

Lăsând postul la o parte, majoritatea dintre noi ne gândim la sucuri din fructe, atunci când auzim termenul de suc. Cele mai populare sucuri sunt cele de portocale și de mere, merele ocupând locul doi din cauza câtorva puncte în minus. Grepfrutul, strugurii, prunele și merișorul se află, de asemenea, pe lista celor mai dorite sucuri. Sucul de roșii este foarte popular și cu toate că, din punct de vedere botanic, este un fruct, în general intră în categoria legumelor.

Poți savura sucuri din fructe oricând dorești în timpul zilei. Sunt numai bune dimineața la micul dejun, la prânz sau ca gustare, după cină. Gândește-te la sucurile pe care le bei ca la orice altă mâncare. Bea atâta cât dorești, limitele normale fiind între 230 de grame și 450, iar limita superioară maximă ar fi de 600 de grame. Nu e bine să bei cantități impresionante de suc, așa cum nu e bine să mănânci până îți plesnesc pantalonii. În medie, o porție de 280 de grame până la 320 este suficientă. Sucurile din fructe trebuie amestecate cu alte sucuri în timpul zilei. Unul sau două sucuri din fructe pe zi ar trebui să fie suficiente. Unele persoane preferă să bea foarte puține sau chiar nu servesc așa ceva. Totul depinde de tine și de ce știi că îți poate afecta sănătatea. Fructele conțin zahăr, ceea ce poate să determine o creștere a nivelului glicemiei.

Sucuri mixte

Ai opțiunea de a amesteca mai multe sucuri de fructe, în diverse combinații delicioase. Iată câteva dintre ele:

Mere și pere
Mere, pere și ananas
Portocale și grepfrut
Mere și pepene roșu
Mere și prune
Mere și merișor
Mere și struguri

Fructele sunt, în general, detoxifiante. Conținutul lor bogat în apă spală tractul digestiv, rinichii și purifică fluxul sangvin. Majoritatea fructelor, în special citricele, sunt solvenți puternici. Lămâia este cel mai puternic, urmat de lămâia verde, ananasul și grepfrutul. Toate au un efect detoxifiant asupra ficatului și a vezicii biliare. Ananasul conține enzima bromelaină, care încurajează secreția acidului clorhidric și stimulează digestia proteinelor. Strugurii, cu toate că sunt doar fructe subacide, este renumit pentru puterea sa de detoxifiere. Pregătește-ți un suc din struguri proaspeți și o să-mi dai dreptate. Dacă folosești soiuri naturale, atunci trebuie să diluezi suc cu apă înainte de a-l consuma. Dintre aceste tipuri de struguri, Concord sunt cei mai puternici. Merele sunt excelente pentru curățirea intestinelor deoarece conțin acid malic și acid galacturonic, care ajută la îndepărtarea impurităților, și pectină, care previne putrefacția proteinelor.

În plus, acestea acționează precum un agent de curățire, împingând reziduurile către tractul digestiv și lăsând calea curată în urma lor. Tocmai din acest motiv foarte multe persoane aleg merele pentru monodietă. Merișorul este un diuretic excelent, al cărui gust amar este foarte benefic pentru rinichi. Sucul din pepene roșu este de asemenea diuretic, în special dacă folosești și coaja la suc. Și de ce nu ai face-o? Storcătorul poate transforma această parte necomestibilă în suc proaspăt. Sucul din prune și caise ajută la tranzitul intestinal.

Ai mare grijă la fructele de pădure și la portocale. Există multe persoane alergice la fructele de pădure și nu cred că îți dorești să faci urticarie sau să te usture ochii câtă vreme ești în post. În plus, fructele acestea nu oferă, de obicei, prea mult suc. Toate fructele care nu au fost menționate mai sus pot fi încercate. Evită orice fruct care îți poate provoca alergii și pe cele care nu oferă prea mult suc.

Fructele fără suc

Papaia
Nuca de cocos
Banana
Căpșunile
Cantalup
Pepene galben
Piersică
Prune
Caisă
Avocado

Dar care este problema cu fructele acestea? Doar ai băut suc de papaia, de măr și banană, de măr și căpșuni, de măr și caisă și pinacola (ananas și nucă de cocos)! Ba nu, n-ai băut deloc. Aceste fructe nu au suc, ceea ce înseamnă că nu poți scoate prea ușor suc din pulpă. La o banană, strivește-o cum îți place mai mult și apoi bag-o în storcător. A ieșit vreun strop de suc? Nu! Același lucru se va întâmpla și cu celelalte fructe prezentate mai sus. Atunci ce ai băut? Este incorect să spui suc de papaia. Nu este cu adevărat un suc. Producătorii amestecă pulpa fructului de papaia cu apă sau îndulcitori sau alte fructe precum mărul sau strugurii. Sucul din mere și caise conține pulpă de caise amestecate cu suc de mere. Din fructele de pădure iese un pic de suc, însă cantitatea de suc de căpșuni sau afine obținută este atât de mică încât ar fi extrem de costisitoare vânzarea unei treimi din ea. În concluzie, producătorii de sucuri adaugă 70-80 % suc de mere sau de struguri la amestecurile de „sucuri” din fructe de pădure. Așa că nu bei chiar un suc, ci mai degrabă pulpă de fructe. Anumite branduri menționează acest aspect. În cazul fructului de papaia sau a oricărui suc la care se adaugă apă, denumirea corectă din punct de vedere comercial ar fi „băutură” cu papaiya. O să te convingi dacă citești indicațiile de pe ambalaje. Băutura din nucă de cocos conține pulpă de nucă de cocos în amestec cu apă și îndulcitori. Laptele de cocos însă este suc dulce natural găsit în interiorul nucii. Este delicios și grozav pentru post, dar este scump și greu de depozitat, plus că singura modalitate de a ajunge la el este cu ajutorul unui ciocan și al unui cuțit.

Pepenele roșu este un fruct foarte succulent, dar nu toate speciile de pepeni seamănă între ele. Cantalupul și pepenele galben au prea multă pulpă și nu oferă foarte mult suc. Dacă îl storci, suc obținut este foarte vâscos și conține aproape toate fibrele din fructul inițial. În concluzie, nu este suc extras din fruct, ci fructul pisat, așa că e preferabil să îl mănânci așa decât să-l storci. O altă denumire incorectă regăsită pe ambalaje este suc de prune. Încearcă dacă vrei să storci câteva prune în storcător (și nu uita să scoți sâmburii!). După ce aparatul va începe să bombăne, să se împotmolească și să mârâie, vei înțelege despre ce vorbesc. Sucul de prune este făcut din prune uscate înmuiate în apă din care se extrage lichidul prin osmoză. Este doar un extract, nu suc. Fructele uscate, precum stafidele sau smochinele, nu vor produce „suc”. Dar le poți înmuia și te poți bucura de aromele, zaharurile și nutrienții pe care aceste fructe le lasă în apă. Stafidele înmuiate într-un sfert de litru de apă pentru 8 până la 10 ore sunt delicioase și perfecte pentru post. Din aceeași serie puteți mânca chiar de două ori.

Sucurile pasteurizate în lupta contra sucurilor proaspete

Nu te lăsa fermecat de ideea sucurilor delicioase din fructe, dacă nu vrei să ți le prepari singur. Sucurile îmbuteliate trebuie pasteurizate pentru a putea rezista la raft zeci și zeci de zile. Și ce importanță are pasteurizarea? Sucurile sunt fierte pentru a distruge bacteriile și virușii.

Din nefericire, enzimele și o mare parte din vitamine se pierd pe parcursul acestui proces. Singurul nutrient se află în sucurile pe care le bei în timpul postului și nu-ți poți permite să bei lichide lipsite de enzime și sărace în vitamine. Cu toate că au un gust bun, sunt alimente „moarte“, nu conțin nimic nutritiv în afară de zahăr, aromă și apă. Chiar și gustul și culoarea nu prea seamănă cu cele ale sucului stors. Acum, ce mai preferi? Un suc de portocale proaspăt stors sau pe cel cumpărat din magazin? Dacă îți place sucul tău, vei fi foarte uimit ce diferență este între un suc de mere stors și unul din comerț. Sucul de mere este alb, la fel precum pulpa fructului, atunci când muști din el. Spre deosebire, sucul de mere din comerț este brun, deoarece vitaminele s-au oxidat în contactul cu aerul. Doar dacă le expui la aer și lumină, distrugi acești prieteni fragili. Dacă vrei să vezi pe viu diferența, stoarce câteva mere și o să remarci imediat. Oprește-te cu privirea asupra termenului de „îmbuteliat“ de pe etichetă. Toate sucurile comercializate în sticle sunt pasteurizate, însă există și sucuri vândute în sticlule fabricate dintr-o ceară comestibilă (Notă: Sticlulele din ceară comestibile sunt comercializate sub brandul Nik-L-Nip de către Tootsie Roll Industries încă de la începutul secolului al XX-lea în Statele Unite ale Americii) sau în sticle de plastic. Când comerciantul vinde sucul de mere în sticle de plastic, pe etichetă va apărea termenul de „cidru“ în dreptul denumirii. Cidrul înseamnă un suc proaspăt stors, nepasteurizat. De aceea este perisabil și va trebui să citești cu mare atenție eticheta, dacă într-adevăr este cidru, pentru a fi sigur că nu conține

conservanți. De obicei însă denumirea de „cidru“ apare în locul celei de suc de mere, fiind incorect folosită și ascunzând, de fapt, o reclamă înșelătoare. Producătorii pot scăpa fără amenzi chiar dacă folosesc denumirea greșită, deoarece mult timp termenilor acestora li s-au acordat semnificații mai extinse în vorbirea populară, iar agențiile de regularizare nu au impus anumite definiții clare pentru a evita apariția unor astfel de situații.

Cidrul e recomandat în perioada postului. Dacă îl cumperi în recipient de plastic, este suc de mere proaspăt. Când cidrul începe să fermenteze, sticla se va umfla. Așa că, dă-i bătaie și stoarce până la ultima picătură. Dacă sticla de plastic se înmoaie atunci când o iei în mână, înseamnă că ai dat peste un veritabil suc de mere proaspăt. Dacă este tare și umflată, cidrul a fermentat deja și ar trebui să alegi o alta. Și sticlulele de ceară pot să se umfle când cidrul a fermentat, însă, de obicei, sucurile din aceste recipiente sunt deja pasteurizate. Sucurile proaspăt stoarse se vând aproape exclusiv în sticle din plastic, deoarece, dacă ar fi ambalate în recipiente de sticlă, ar putea exista riscul să explodeze pe rafturi.

Combinațiile cu morcovi

Probabil cea mai populară băutură pentru sănătatea ta este sucul de morcovi. Acum câțiva ani, nici măcar nu se știa de el. În prezent, este însă cel mai căutat. Barurile de sucuri și magazinele cu produse bio s-au răspândit în toată țara, servind sucuri din morcovi și variații ale acestora. Produsul a devenit atât de cunoscut, încât a

început să fie expedit pe tot teritoriul țării în camioane frigorifice pentru a fi vândut în varianta de suc înghețat în magazinele bio. Pe lângă reclama cu care se mândrește de băutură sănătoasă, există anumite studii recente care demonstrează beneficiile clare ale acestui suc. Centrele de cercetare a cancerului au declarat că beta-carotenu vitamină regăsită în morcovi, este un nutrient care ajută în lupta împotriva cancerului.

Oare este real tot ce se spune despre proprietățile sale? Da și nu. Este la fel de bun pentru organismul tău cum sunt și morcovii. Dar cum rămâne cu celelalte legume grozave? Spanacul, pătrunjelul, sfecla, ardeiul și nu numai au proprietăți nutritive. Morcovul este de departe cel mai dulce, și cel mai simpatic, dar spanacul conține mult mai multe proteine și mai multă vitamina A. Dacă stai un pic, doar nu trebuie să începem o luptă între legumele noastre preferate. De ce să nu le amestecăm mai bine? Ce zici de combinațiile acestea:

Combinații cu morcovi

MORCOV			
MORCOV	SFECLĂ		
MORCOV	SFECLĂ	ARDEI VERDE	
MORCOV	SFECLĂ	ARDEI VERDE	CASTRAVETE
MORCOV	SFECLĂ	ARDEI VERDE	CASTRAVETE
PĂTRUNJEL...	SAU		

MORCOV	MĂR	
MORCOV	MĂR	LUCERNĂ
GERMENI		
MORCOV	MĂR	LUCERNĂ

GERMENI	COAJĂ DE PEPENE ROȘU
MORCOV	MĂR
COAJĂ DE PEPENE ROȘU	

LUCERNĂ
GHIMBIR

MORCOV	SPANAC
MORCOV	SPANAC FRUNZE DE MORCOVI ALOE VERA... SAU...

MORCOV	VARZĂ... SAU...
--------	-----------------

MORCOV	CARTOF DULCE... SAU...
--------	------------------------

MORCOV	VARZĂ PĂTRUNJEL... SAU...
--------	---------------------------

MORCOV	GERMENI DE FLOAREA-SOARELUI... ȘI MULTE ALTELE...
--------	---

Cât anume și cât de des?

Poți să bei suc până când simți că stomacul nu-ți mai cere. Nu ar avea cu ce să-ți facă rău, poate doar dacă treci aici senzația de stomac plin. O porție medie de suc are în jur de 280 de grame. Totuși, nu este nimic dacă vă puneți mai mult, și 450 de grame sunt acceptate, în special dacă ți-e sete. Cu toate acestea, dacă depășești 560 de grame și ajungi până la 700 de grame, este un pic cam mult, ceea ce este un semnal de alarmă că organismul simte lipsa alimentelor solide. De câte ori pe zi poți să bei sucuri? În medie, o dată sau de două ori pe zi. Însă nu trebuie să consumi doar asta. Dacă îți place, poți combina suc de morcovi cu altul din alte legume pe care-l poți savura o dată la două zile. În cele din urmă ai o multitudine de opțiuni de sucuri minunate din care să alegi.

Dulceața sucurilor

Dacă îți plac combinațiile pe bază de suc de morcovi, mai servește un pahar. Dar nu uita că sucul de morcovi este dulce și prea mult dulce este la fel de dăunător și în post și în afara postului. Acesta este avantajul combinațiilor cu morcovi. Sucul doar din morcovi ar fi prea dulce. Te poți alege cu o durere de măsea sau, mai rău, cu o stare de leșin din cauza hipoglicemiei. Deci ai grijă. Organismul tău poate să cadă mult mai rapid în cursa glicemiei în lipsa unui regim cu alimente solide. Amestecă morcovii cu alte legume, în special cu cele verzi, pentru a diminua gustul dulce sau diluează sucul cu apă. Iar aceasta nu este tot. Aceste combinații măresc nivelul de nutrienți pe care îl ingerezi, un lucru foarte important în timpul postului. Apropo, sucurile combinate din legume dulci și fructe, precum morcovi, sfeclă, măr, coajă de pepene roșu și nu numai, nu au efecte adverse. Întotdeauna se va găsi un moment potrivit și un loc potrivit pentru un asemenea cocktail non-alcoolic și totul va depinde doar de tine, de preferințele și de dispoziția ta. Însă, dacă exagerezi cu asemenea sucuri poți suferi un atac de hipoglicemie, ceea ce îți va deschide apetitul pentru mâncăruri ce-ți pot afecta postul și sănătatea.

Cât de mult?

Cum rămâne cu mărimea porțiilor? Morcovii sunt întotdeauna pe primul loc. Într-o porție de 290 de grame de morcovi, sfeclă, măr și coajă de pepene roșu, 140 de grame vor fi morcovi, 30 vor fi sfeclă, 60 vor fi mere și 60 de grame va fi coaja de pepene roșu.

Mai multe combinații cu suc de morcovi

Rețete măsurate pentru a obține aproximativ 340 de grame de suc

142 grame de morcovi
57 grame de sfeclă
57 grame de ardei verde
57 grame de castraveți
29 grame de pătrunjel

227 grame de morcovi
29 grame de sfeclă
29 grame de germeni de broccoli
57 grame de țelină

227 grame de morcovi
84 grame de țelină
14 grame de coriandru
14 grame de usturoi

200 grame de morcovi
56 grame de pătrunjel
56 grame de castraveți
28 grame de ridichi

142 grame de morcovi
57 grame de măr
71 grame de germeni de lucernă
57 grame de coajă de pepene roșu
14 grame de ghimbir

199 grame de morcovi
84 grame de spanac
29 grame de frunze de morcovi
29 grame de aloe vera

142 grame de morcovi
57 grame de țelină
29 grame de sfeclă
57 grame de spanac
29 grame de varză
29 grame de ardei verde

170 grame de morcovi
57 grame de spanac
57 grame de nap
57 grame de ardei roșu

170 grame de morcovi
57 grame de țelină
29 grame de sfeclă
57 grame de spanac

170 grame de morcovi
57 grame de tomate
57 grame de țelină
57 grame de spanac

199 grame de morcovi
57 grame de spanac
29 grame de sfeclă
57 grame de varză

170 grame de morcovi
57 grame de pătrunjel
57 grame de spanac
57 grame de nap

O ceașcă de suc de morcovi

<i>Calorii</i>	98,0	<i>Cobalamină - B12</i>	0,0 mcg.
<i>Proteină</i>	2,32 gr.	<i>Acid folic</i>	9,40 mcg.
<i>Carbohidrați</i>	22,8 gr.	<i>Acid pantotenic</i>	0,560 mg.
<i>Fibre dietetice</i>	3,34 gr.	<i>Vitamina C</i>	21,0 mg.
<i>Total grăsimi</i>	0,36 gr.	<i>Vitamina E</i>	-,- ui
<i>Grăsimi saturate</i>	0,066	<i>Calciu</i>	58,0 mg.
<i>Grăsimi mono</i>	0,018 gr.	<i>Cupru</i>	0,114 mg.
<i>Grăsimi poli</i>	0,174 gr.	<i>Fier</i>	1,13 mg.
<i>Colesterol</i>	0,0 mg.	<i>Magneziu</i>	34,6 mg.
<i>Vitamina A - Caroten</i>	6318,0 ui	<i>Fosfor</i>	102,0 mg.
<i>Vitamina A - Preformată</i>	0,0 ui	<i>Potasiu</i>	716,0 mg.
<i>Tiamină - B1</i>	0,226 mg.	<i>Seleniu</i>	1,80 Mcg.
<i>Riboflavină - B2</i>	0,134 mg.	<i>Sodiu</i>	72,0 mg.
<i>Niacin - B3</i>	0,946 mg.	<i>Zinc</i>	0,442 mg.
<i>Piridoxină - B6</i>	0,532 mg.		

Greutatea este 246,0 grame sau 8,68 uncii

<i>Apă</i>	219,0 gr.
<i>Calorii din proteine:</i>	9 %
<i>Calorii din carbohidrați:</i>	88 %
<i>Calorii din grăsimi:</i>	3 %
<i>Raportul de grăsimi polinesaturate/saturate</i>	2,6:1
<i>Raportul sodiu/potasiu</i>	0,1:1
<i>Raportul calciu/fosfor</i>	0,6:1
	0,6:1

Ce se întâmplă? Combinăm morcovii cu merele? Da, se poate. Cu toate că în mod obișnuit nu combinăm fructe cu legume, fiind o combinație săracă în nutrienți, regulile de combinare pentru produsele solide nu se aplică întotdeauna și în cazul lichidelor. Amintește-ți că sucurile, ca orice lichid, îți oferă posibilitatea de a face mult mai multe combinații decât ai putea face cu alimentele solide. Singura excepție de la regulă sunt combinațiile din sucurilor fructelor acide, precum lămâia, grepfrutul sau portocala. Acizii pot conduce la fermentarea celorlalte lichide și, cu câteva excepții, fructele acide se combină între ele. Anumiți acizi, cum ar fi enzima digestivă de acid malic din mere poate trece granița dintre fruct și legumă și, într-o oarecare măsură, și granița cu alimentele solide. Din acest motiv, vei întâlni mărunț și în salate sau sucul de lămâie ca ingredient în sosul pentru salate.

Beneficiile cocteilurilor non-alcoolice pe bază de suc de morcovi

Sucurile de morcovi intră în categoria băuturilor energizante, ele oferindu-ți puterea calorică necesară ca să te ridici și să o rupi la fugă, atunci când vrei. Tocmai pentru acest motiv, cel mai bine este să bei sucurile de morcovi dimineața sau în timpul zilei. În funcție de combinație, ele pot avea o multitudine de beneficii la nivelul mentalului. Sucul de sfeclă, de exemplu, este un excelent stimulent pentru ficat, iar pătrunjelul ajută la detoxifierea sângelui. Cartofii dulci contribuie la

alcalinizarea sangvină și la mineralizare, conținând o enzimă benefică pentru diabetici. Sucul de varză este excelent pentru stomac, calmând crizele de ulcer și gazele. Castraveții stimulează rinichii, în timp ce pătrunjelul este diuretic. Sucul de pepene roșu, cu un grad de alcalinitate foarte ridicat, neutralizează acizii și elimină toxinele din rinichi. Spanacul stimulează mișcările peristaltice. Aloe vera, care este considerată mai degrabă plantă decât legumă, are un efect puternic de detoxifiere a sângelui și a sistemului limfatic.

Sucurile din verzituri

Acum vom părăsi tărâmul dulceții și al culorilor luminoase și vom poposi în lumea serioasă a legumelor verzi. Cu toate că anumite combinații pe bază de suc de morcovi erau preparate cu ajutorul legumelor verzi, sucurile prezentate în acest subcapitol sunt pregătite numai și numai din legume verzi. Sucurile verzi au puteri tămăduitoare, sunt relaxante și îți oferă pace interioară și energie grație faptului că te ajută să te relaxezi și să te concentrezi. Dacă ești în căutarea unui suc care să te revigoreze imediat, servește un suc de morcovi. Însă dacă ai nevoie de un aport de energie pe termen lung, bea sucuri verzi. Dacă ești epuizat, plin de angoase și incapabil să te concentrezi, treci pe sucurile verzi. Sucul verde este o băutură calmantă, care se consumă, în general, în timpul serii. Este perfect pentru tine atunci când te simți epuizat. Efectul lor poate fi unul cu adevărat puternic, fiind cel mai aproape pe scara valorică de poziția

unui cocteil sănătos. Imaginează-ți ce schimbată în bine ar fi lumea dacă fiecare bar de la colțul străzii ar servi astfel de băuturi. „Un detoxifiant sangvin sec, te rog. Fără piper!”

Combinații de sucuri verzi

țelină spanac
țelină spanac tomate
țelină spanac tomate varză
țelină spanac tomate varză mărar
țelină spanac tomate varză mărar lămâie
țelină spanac tomate varză mărar lămâie usturoi
țelină spanac tomate varză mărar lămâie usturoi ghimbir
țelină spanac tomate varză mărar lămâie usturoi ghimbir piper Cayenne
țelină spanac tomate varză mărar lămâie usturoi ghimbir piper
Cayenne și sos de soia

Extraordinar! Cocteilul de mai sus nu este numai un detoxifiant puternic al sângelui, ci și un tonifiant al corpului, un tonic al nervilor, un alcalinizator și un elixir mineralizator. Însă dacă nu ți se pare a fi exact ceea ce îți trebuie, schimbă combinația de legume. Adaugă sau elimină ingrediente din rețetele de mai sus și nu uita de celelalte legume verzi importante, precum ridichile, pătrunjelul, ardeii verzi sau germenii încolțiți din lucernă, hrișcă verde și floarea-soarelui. Dar ce-i cu sosul de soia? Ce-i drept, nu e suc, însă este un lichid strecurat care te va ține departe de alimentele solide. În cazul rețetei de mai sus, este utilizat pentru aroma sa mai degrabă decât ca dressing al salatei tale lichide. Conținutul său ridicat de sodiu contribuie la eliminarea

poței de zaharuri, în cazul în care ai savurat prea multe cocteiluri pe bază de morcovi, iar sucurile verzi te vor ajuta să-ți aduci la normal nivelul glicemiei. Dacă preferi, înlocuiește sosul de soia cu supa de minerale Dr. Bronner. Aceste amestec de legume de pe pământ și din ocean, creat de renumitul producător de săpunuri, nu conține sare și este o sursă bogată de vitamine, minerale și savoare. Acceptă sau refuză, alegerea, bineînțeles, îți aparține. Dar încearcă-l... s-ar putea să-ți placă.

Dar cât suc verde poți să bei zilnic? Mult mai puțin decât a fost cazul cu sucurile pe bază de morcovi sau cu cele din fructe. Aceste băuturi sunt adevărate cocteiluri care trebuie sorbite fără grabă. O porție de 230 până la 290 de grame te va ține ocupat ceva timp, așa că unul pe zi este suficient. Dacă ai nevoie de putere... strigă „trăiască sucurile verzi“.

Ce ne-am face fără avocado...

Trebuie să mulțumim cerului pentru toate fructele de avocado din lume care ne-au oferit darurile lor de vitamina A, E, K, de grăsimi esențiale, proteine de calitate și miresme savuroase. Dar ce te faci că nu au suc? La fel ca în cazul bananei, acest fruct-legumă nu conține lichid. Pentru unii, fructul de avocado este giuvaierul coroanei fructelor. Nu-l pierde din ochi și visează la ziua în care postul va lua sfârșit iar el va fi acolo, să te aștepte.

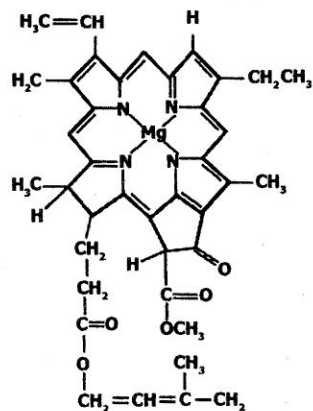
Sucurile, medicamente naturale preparate în casă

<i>Remediu răceală</i>	<i>morcovi, lămâie, ridiche, ghimbir, usturoi</i>
<i>Calmant pentru rinită alergică</i>	<i>morcovi, țelină, ridiche, ghimbir</i>
<i>Pentru întărirea imunității</i>	<i>morcovi, țelină, pătrunjel, usturoi</i>
<i>Pentru memorie</i>	<i>morcovi, pătrunjel, spanac, nap</i>
<i>Calmant</i>	<i>morcovi, țelină, nap, pătrunjel, broccoli, tomate</i>
<i>Analgezic</i>	<i>morcovi, țelină, pătrunjel, spanac</i>
<i>Detoxifiant</i>	<i>măr, sfeclă, castraveți, ghimbir</i>
<i>Antioxidant</i>	<i>morcovi, portocale, ardei verde, ghimbir</i>
<i>Pentru colesterol</i>	<i>morcovi, pătrunjel, spanac, usturoi, sos de soia</i>
<i>Detoxifierea ficatului</i>	<i>morcovi, măr, sfeclă, pătrunjel</i>
<i>Calculi biliari</i>	<i>lămâie (inclusiv pielea albă)</i>
<i>Laxativ</i>	<i>lămâie în apă fierbinte pe stomacul gol dimineața</i>
<i>Echilibrul electroliților</i>	<i>țelină</i>
<i>Detoxifierea ficatului</i>	<i>iarba de grâu</i>
<i>Anti-inflamator</i>	<i>germeni de orz fierți și pisați</i>
<i>Probleme digestive</i>	<i>ananas, papaia</i>
<i>Artrită</i>	<i>iarba de grâu, toate verdețurile</i>

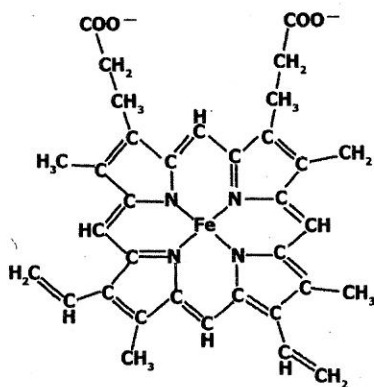
Clorofila, elementul tămăduitor din verzituri

Clorofila este pigmentul format de celulele cloroplaste regăsite în plante și este prima cărămidă în lanțul trofic, plasma plantelor verzi. În lipsa clorofilei, ar dispărea viața de pe pământ. În mod spectaculos, acest „sânge al plantelor“ are o structură similară heminei, proteina din hemoglobină ce se ocupă de transportul oxigenului. Principala diferență este aceea că ionul central al clorofilei este atomul de magneziu, în timp ce în cazul heminei este fierul. În cadrul unui experiment realizat pe o serie de iepuri suferinzi de anemie, clorofila s-a dovedit a fi un remediu, animalele revenind la valorile normale după un tratament cu această substanță.¹

Printr-un mecanism misterios, organismul iepurilor a fost capabil să înlocuiască fierul și să reconstruiască celulele sangvine. Procesul a avut rezultate asemănătoare transfuziei. La fel, în cazul unor pacienți spitalizați cărora li s-a administrat suc de iarba de grâu, clorofila a fost responsabilă pentru creșterea numărului de trombocite.²



Legătura chimică a Clorofilei C55H72MgN4O5



Legătura chimică a Heminei C34H32FeN4O4

Clorofila este renumită de ceva vreme pentru puterea sa de a vindeca rănilor infectate sau ulceratiile. „În momentul utilizării clorofilei crește activitatea celulară la nivelul țesutului și scade perioada normală de regenerare.”³ Clorofila este folosită pe post de medicament de bază pentru tratarea sângerărilor de la nivelul gingiilor, stomatitei aftoase, anginei ulcerose, pioreei, gingivitei și chiar a roșului în gât. Clorofila are proprietatea unică de a fi absorbită în mod direct de membranele mucoase, în special de cele ale nasului, gâtului și ale tractului digestiv. Este perfectă de folosit în locul apei de gură și a pastei de dinți, în special dacă este folosită sub formă de pulbere. Capacitatea unică a clorofilei de a ucide bacteriile anaerobe (care produc mirosurile neplăcute) o recomandă pentru eliminarea mirosului de usturoi, a respirației urât mirositoare, a mirosurilor grele. Bacteriile anaerobe supraviețuiesc în lipsa aerului și sunt distruse de agenții care produc oxigen din clorofilă. În plus, clorofila acționează ca un antiseptic cu paletă largă de utilizare. Doctorul Otto Warburg, câștigătorul premiului Nobel în 1931 pentru fiziologie și medicină, a tras concluzia că privarea de oxigen la nivel celular reprezintă una dintre cauzele principale ale instalării cancerului. Astăzi există cel puțin o terapie alternativă împotriva cancerului ce acționează prin atacarea directă a tumorilor cu gloanțe de ozon, un oxigen foarte activ. Spre deosebire de multe dintre medicamentele existente pe piață, clorofila nu are efecte negative asupra organismului, indiferent de doza în care este ingerată.

PLANTELE VERZI - SURSA TUTUROR FORMELOR DE VIAȚĂ

Plantele, fie că este vorba de iarbă de grâu sau broccoli, își iau energia de la soare. Fotonii de lumină solară sunt captați în celulele cloroplaste ale plantelor. Pe măsură ce celulele cloroplaste absorb lumina, electronii lor devin din ce în ce mai energici, ajungând să execute aproape un dans în lumina soarelui. Energia cu care sunt încărcăți este stocată (precum în baterii) ca ATP (adenozin trifosfat). În următoarea etapă, ATP-ul transformă dioxidul de carbon și apa în oxigen și carbohidrați, pentru ca apoi frunza să elimine oxigenul care umple atmosfera cu aer proaspăt. Carbohidrații rămân în interior, pe post de hrană. Oxigenul și carbohidrații devin ambele elementele de bază pentru susținerea vieții pe Pământ. Dacă chimiștii ar reuși să reproducă fotosinteza prin mijloace artificiale, am reuși să acaparăm o sursă nesfârșită de putere, și anume energia solară.

Clorofila ar putea, de asemenea, să ne ofere protecție împotriva razelor X dure provenite de la echipamentele medicale, televizoare, monitoare, transmițătoare și cupatoare cu microunde. Nu există nici o zonă în care să nu fim expuși radiației. Experimentele realizate pe porcușor de guineea în anii 1950 au avut ca rezultat vindecarea cobailor iradiați din momentul în care în dieta acestora au fost introduse legume bogate în clorofilă.⁴ Armata Statelor Unite a repetat acest experiment cu broccoli și lucernă și a obținut aceleași rezultate.⁵ Dar legumelor verzi nu sunt nici pe departe o sursă la fel de bogată în clorofilă precum sucurile verzi, iar sucul cel mai bogat în clorofilă este cel de iarbă de grâu.

CE-I ATÂT DE SPECIAL LA IARBA DE GRÂU

- Purifică și regenerează celulele sangvine
- Crește producția de hemoglobină
- Alcalinizează sângele
- Curăță colonul
- Curăță ficatul
- Neutralizează toxinele
- Oxigenează celulele
- Vindecă rănila
- Este bacteriostatică
- Detoxifică lichidele celulare
- Vindecă pereții intestinali
- Mărește activitatea enzimelor
- Chelant de metale grele
- Mărește „Chi” sau „Kundalini” (notă: energia primordială)

Iarba de grâu, regina sucurilor

Sucul din iarbă de grâu este popular în barurile cu sucuri și în magazinele de produse naturiste de pe întreg teritoriul țării. Spre deosebire de sucurile obișnuite din legume, acestea sunt distribuite și în doze de 30 de grame. Ca să-ți faci o părere despre puterea lui, imaginează-ți cum ar fi să bei 30 de grame de mujdei. Incredibil, nu-i așa? Cu toate că face parte dintr-o familie cu 9.000 de specii, în care intră și iarbă din fața casei, iarbă de grâu și vărul său, iarbă de orz, sunt crescute doar pentru a fi consumate. Aceste plante nutritive sunt una dintre cele mai fine surse de clorofilă. Însă ele conțin mulți alți pigmenți importanți, printre care carotenoidale, în care intră alfa carotenul și faimosul betacaroten, xantofila și

zeaxantina. Din păcate nu îi poți vedea cu ochiul liber deoarece, la fel ca în cazul superbilor frunze arămi din timpul toamnei, clorofila este mult mai puternică decât ceilalți pigmenți. Pe fiecare 30 de grame de iarbă uscată se găsesc 18.000 de unități de betacaroten. Acest precursor al vitaminei A are un efect puternic asupra creșterii imunității, în care intră dezvoltarea celulelor T. Organismele în care acest antioxidant apare într-un nivel foarte mare sunt asociate cu riscul scăzut de cancer și boli cardiovasculare.

Plantele sunt de asemenea bogate în vitamina E și antioxidanți. Acestea conțin o formă hidrosolubilă a vitaminei E denumită succinat de alfa-tocoferol, care are capacitatea de a crește producția de prolactină și dezvoltarea hormonilor din glanda pituitară⁶. De asemenea, acestea sunt bogate în vitamina K, cea care intervine în procesul de coagulare a sângelui. Sucul din plante stopează acțiunea substanțelor mutagene din chimicalele folosite în agricultură, fertilizatori și aditivi alimentari.⁷

Doctorul T. Shibamoto de la Universitatea din California a descoperit un nou antioxidant puternic în iarbă de orz denumit 2"-O-GIV. Acest nou izoflavonoid este solubil atât în apă, cât și în grăsimi, fiind caracterizat de o foarte mare stabilitate, ceea ce înseamnă că noul antioxidant este capabil să se infiltreze atât în membranele celulelor de grăsime, cât și a celor apoase pentru a proteja pe deplin celula împotriva efectelor dăunătoare ale oxidării. Conform lui Shibamoto, 2"-O-GIV este mult mai puternic decât vitaminele E și C, însă atunci când

este administrat împreună cu ele, efectele sunt mult mai profunde.⁸ Iarba de orz conține acești trei nutrienți în cantități considerabile. Sucul din iarbă de orz previne instalarea aterosclerozei și este la fel de eficient în tratarea acestei afecțiuni precum Probutolul, un medicament ce se eliberează pe bază de rețetă, fără însă a avea și efecte adverse⁹.



Fotografie de Robert Ross Optimum Health Inst.

Iarbă de grâu crescută în tăviță

Atât iarbă de orz, cât și cea de grâu sunt surse bogate și ieftine de superoxid dismutază (SOD). Acest antioxidant puternic, care este totodată și o enzimă cu efect de anti-îmbătrânire, are și proprietăți antiinflamatorii dovedite, ce pot fi utilizate în lupta contra artritei, edemurilor, gutei și bursitei. Doctorul K. Kabota de la Universitatea de Științe din Tokio a descoperit două glico-proteine D1G1 și P4D1, care pot funcționa în prezența SOD, dar care sunt mult mai stabile din punct de vedere termic. Toate trei au proprietăți antiinflamatoare fiind mult mai

puternice decât faimoasa aspirină¹⁰.

În cazul în care nu poți procura vreunul dintre aceste două sucuri deoarece nu se comercializează în zona ta, pulberile din suc de iarbă de grâu și orz se găsesc pe rafturile magazinelor cu produse naturiste din toată țara. De vreme ce aceste pulberi au trecut toate testele, ele reprezintă un produs nutritiv și cu efecte terapeutice alternativ sucurilor. Acest tip de pulbere obținut din sucurile de iarbă este procesat cu mare grijă pentru a păstra cât mai multe enzime posibil. Sucul proaspăt stors din iarba de grâu este un concentrat veritabil de enzime, în compoziția căruia intră apă, oxigen, enzime, proteine, fitochimicale, clorofilă, carotenoide, acizi grași, oligoelemente, toate alergând ca să te revitalizeze. Este atât de energizant, încât vei simți cum îți străbate organismul sau cum îți ridică părul de pe ceafă.

Cum se servește iarba de grâu

Stoarcerea ierbii de grâu în casă necesită un storcător de iarbă de grâu. Doar anumite storcătoare pot extrage suc din pulpa sa foarte lemnoasă. Aceste aparate costă între 300 și 600 de dolari, deși storcătoarele manuale constă în jur de 100 de dolari. Consumatorii împătimiți beau între 85 și 225 de grame pe zi și folosesc suc din iarba de grâu și pentru clisme și implanturi¹¹, astfel încât să profite la maximum de efectele sale terapeutice. Totuși, începătorii pornesc de la 30 de grame, continuând treptat cu 60 de grame pe zi ca doză de întreținere. Pentru consumatorii împătimiți, creșterea propriilor

germeni constituie cea mai economică alegere. De altfel, cultivatorii profesioniști furnizează magazinelor naturiste din toate marile orașe astfel de plante. Sau, dacă preferi, acestea îți pot fi trimise peste noapte direct acasă. Există și câteva centre specializate ce oferă programe pentru creșterea plantelor pentru tine, iar storcătoarele funcționează non-stop. Verifică și la barul de sucuri cel mai apropiat dacă vând cumva sucuri din iarbă la 30 de grame.

Dacă gustul dulceag, intens al ierbii e prea puternic pentru gusturile tale, încearcă să o combini cu alte legume verzi. Țelina este cea mai bună alegere pentru o astfel de combinație. Conținutul său de sodiu atenuează foarte bine gustul zaharurilor din iarba tânără. Alte legume recomandate sunt pătrunjelul, germenii de lucernă, spanacul, napul, pădăria și germenii de floarea-soarelui, lăstarii de hrișcă sau mazărea. Totul trebuie să fie verde. Adăugă, de asemenea, usturoi sau ghimbir. Vei descoperi că are gustul unei salate lichide și că nu mai simți gustul ierbii.

Sucul de iarbă se consumă întotdeauna pe stomacul gol după care trebuie să aștepti 30-45 de minute înainte de a mânca un aliment solid. Iarba de grâu are un efect puternic de curățare asupra tractului digestiv. Este, practic, un laxativ verde. Dacă bei prea mult, o să înveți drumul către toaletă. Greața este de asemenea foarte des întâlnită în cazul în care consumi o cantitate prea mare de suc și este unul dintre motivele pentru care dozele peste 114 grame se administrează pe cale anală. Efectul acesta neplăcut se atenuează o dată ce iarba este combinată cu țelina și alte

sucuri verzi. Totul este o chestiune de obișnuință. O dată ce te-ai obișnuit, vei putea consuma cantități din ce în ce mai mari. Iarba are un efect mai puternic decât clorofila, deoarece clorofila din lucernă îmbuteliată nu cauzează diaree. Iarba de grâu proaspătă este un elixir enzimatic cu frecvență crescută care îți activează organismul mai mult decât alte sucuri. Nici măcar alimentele-minune, precum algele albastre-verzui, nu pot atinge energia pe care o simți după un pahar de suc proaspăt din iarbă de grâu sau „chi”-ul. Ca să poți să ajungi să bei fără să clipești sucurile din iarbă trebuie să știi că secretul constă în mărirea graduală a dozei pe măsură ce te obișnuiești cu gustul său. Mărește doza o dată la câteva zile sau o dată pe săptămână. Bea doar sucurile care îți plac. În cazul în care te lupți cu o boală gravă, gândește-te că poate e bine să vizitezi un centru medical ce folosește iarba de grâu ca tratament și intră în program.



Storcător manual de iarbă de grâu

Culoarea sucurilor (și a mâncării)

Multe pot fi spuse cu privire la caracteristicile nutriționale ale fiecărei legume și fiecărui fruct în parte, dar, dacă e să fim sinceri, este foarte greu să reții toate proprietățile lor. O modalitate de a-ți aminti de toate proprietățile tămăduitoare ale acestor alimente și sucuri este clasificarea lor în funcție de culoare.

ALIMENTELE ROȘII măresc circulația, creează foc, aparțin categoriei energiei yang (conform medicinei chineze), vă încălzește corpul, inclusiv mâinile și picioarele. Tomatele, cireșele, varza roșie, ardeiul roșu, chilli, merișorul, pepenele roșu, ridichea, grâul și secara sunt doar câteva exemple.

ALIMENTELE PORTOCALII sunt antispasmodice și sunt recomandate dacă ai dureri și crampe. Te ajută la întărirea plămânilor dacă locuiești în medii poluate și, din punct de vedere emoțional, îți deschid centrele bucuriei și ale entuziasmului. Promovează vitalitate și claritate mentală. Portocalele, morcovii, caisele, dovleacul, susanul și semințele de dovleac intră în această categorie.

ALIMENTELE GALBENE sunt stimulante, dându-vă energie dimineața. Întăresc nervii, digestia și te ajută în caz de constipație. Lămâia, ananasul, grepfrutul, mărul, piersica, banana, papaia, mango, dovlecelul galben, porumbul, fasolea galbenă.

ALIMENTELE VERZI curăță sângele, sunt bactericide calmante naturale și sunt hrănitoare. Toate legumele și germenii cu frunze verzi, iarba de grâu, avocado etc.

ALIMENTELE ALBASTRE se recomandă pentru dureri de cap, pentru starea spirituală și mentală. Este yin și rece. Afine, prune, struguri, cartofi, țelină, păstârnac, asparagus, nuci.

Cum să prelungim viața sucurilor proaspete

Întotdeauna cel mai bine este să îți bei sucurile imediat ce le-ai preparat. Sucurile proaspăt preparate au un grad ridicat de perisabilitate. Orice contact cu lumina, căldura sau aerul, chiar și la temperatura camerei, inițiază procesul de oxidare. Așa că, este o chestiune doar de timp până când deliciosul suc va deveni acru. În realitate, nu ne putem prepara sucurile de fiecare dată când simțim nevoia lor. Iar, dacă bei sucuri foarte des cam cu aceeași frecvență ca în timpul unui post, procesul de pregătire devine într-adevăr o corvoadă.

Depozitarea la rece este ceea ce cauți. Poți prepara suficient suc pentru întreaga zi sau chiar pentru câteva zile, dacă ai unde să îl păstrezi la o temperatură mică, însă având grijă ca sucul să nu înghețe, adică la 2-3°C. Folosește recipiente din sticlă închise la culoare și sterile, care au fost în prealabil răcite. Uplete-le până la gât pentru a reduce prezența aerului și oxidarea. Dacă sigilezi borcanul, sucul va rezista aproximativ trei zile. În momentul în care ai deschis sticla, sucul trebuie

consumat, deoarece, o dată intrat în contact cu aerul, lumina sau căldura se va activa procesul de oxidare, ce va continua, într-un ritm scăzut, chiar și în frigider. Cu cât vei deschide mai des recipientul, cu atât sucul tău se va deteriora mai repede.

Cea mai bună metodă de depozitare în timpul călătoriei este termosul. Termosurile au fost proiectate pentru a reține căldura sau răceala alimentelor. Mai întâi, vei răci termosul. Apoi, adaugi sucul care a fost răcit până la 2°C. Termosul va păstra această temperatură pentru aproximativ 24 de ore, chiar și în afara frigiderului. Nu ai nici o problemă în a transporta mâncarea, în special în timpul postului, în termosuri. Ia aminte: cu cât vei deschide mai des termosul, cu atât temperatura sucului va crește și cu atât mai repede se va strica. Cu toate acestea, această metodă de transport este grozavă. De fapt, cea mai bună metodă de a prelungi viața sucurilor naturale este de a le ține în termos, în frigider.

Dar nu toate termosurile sunt identice. Unele pot fi fabricate din sticlă, altele, din oțel. Unele sunt mai bine izolate decât altele. Cumpără și încearcă termosul ca să vezi câte ore o să reziste sucul înainte să se strice. Ai încredere în papilele tale gustative și pune-le la treabă. Odată oxidat, sucul vă va lăsa senzația de furnicături pe limbă, va avea un gust acru sau prost. Se poate chiar să se coaguleze.

Storcătoarele joacă și ele un rol important. Încă o dată, nu toate aparatele sunt la fel. Aparatele performante pot extrage o cantitate mai mare de nutrienți, enzime și antioxidanți, care acționează precum conservanții,

conferind sucului stabilitate și prelungindu-i viața. Sucurile congelate nu sunt la fel de bune ca cele proaspete, însă fără îndoială reprezintă o alternativă la acestea. Procesul de înghețare și dezghețare distruge vitaminele, enzimele sensibile și anumite procese celulare. Oricum, e preferabil să bei sucul făcut de tine decât un suc pasteurizat, ambalat și iradiat. Sucurile congelate au în continuare un gust minunat și sunt mult mai bune decât orice suc ambalat comercializat în magazine. Este doar ceva mai prost decât un suc proaspăt. Dar, dacă acest suc reprezintă întreaga cină, cum este în cazul unui post, ai nevoie de tot ce este mai bun. Persoanele care țin post au nevoie de vitamine. Apelează la înghețarea sucului doar dacă ai mai mult decât poți să consumi sau dacă este cea mai bună alternativă pentru moment.

Spălarea fructelor și a legumelor

Dacă tot te deranjezi atâta pentru post, cu prepararea și depozitarea sucurilor, probabil vei dori să te asiguri și că legumele folosite nu conțin pesticide, paraziți sau bacterii. Din păcate, asta nu este foarte ușor. În timp ce morcovii organici pot fi cumpărați de oriunde, spanacul, țelina, sfecla, castaveții și fructele organice sunt mai greu de obținut - ca să nu mai spunem că sunt mult mai scumpe. Prin spălarea corectă a produselor, vei putea îndepărta anumite substanțe chimice folosite în agricultură, aproape toate bacteriile și paraziții, care sunt prezente chiar și în produsele organice. Cea mai controversată dintre metodele de spălare este

baia cu clor. Este o metodă controversată într-adevăr, dar este foarte eficientă. Chiar și unii nutriționiști sau doctori naturopati o recomandă. Dezvoltată de doctorul Hazel Parcells din Albuquerque, New Mexico, această tehnică funcționează nu doar datorită oxidării agresive a clorului, ci și datorită proprietăților electromagnetice. În plus, pe lângă distrugerea paraziților și a ouălor acestora, intensifică culoarea și savoarea și îmbunătățește gradul de prospețime. Există păreri conform cărora acesta poate îndepărta radiațiile și plumbul. Clorul, se pare, acționează ca un agent de chelare, extrăgând pesticidele și elementele toxice din produsul cu care intră în contact. Chiar și cei care lucrează cu pesticide îl folosesc pentru a-și curăța echipamentele. Este adevărat că nu este o soluție ecologică, iar clorul e otravă. Dar este atât de volatil, încât se transformă imediat în gaz când intră în contact cu aerul. Astfel, dacă te decizi să îl folosești, curăță legumele cu atenție și lasă-le să stea un pic la aer. Dacă a mai rămas clor, îl vei simți. Dacă nu, atunci s-a degajat în aer, lăsând legumele perfect curate.

Germenii reprezintă o alternativă de produse organice, și aici nu mă refer doar la fasolea crescută într-un borcan, ci la o veritabilă „grădină în bucătărie”, grație aparatelor de germinat care produc săptămânal kilograme de germeni diverși și 100% organici. Nu ai nevoie de un certificat pentru a o dovedi, deoarece chiar tu i-ai plantat cu mâna ta. În plus, vor crește în cantități mari și, astfel, vei avea încontinuu materie primă pentru sucuri. Unde altundeva ai mai putea găsi cantități asemănătoare de produse organice la doar 25 cenți jumătatea de kilogram? Cultivă

singur! Nu este greu, și vei rămâne plăcut surprins de diferitele arome ale germenilor, dintre care pot aminti hrișca, floarea-soarelui, lucerna, usturoiul, ceapa, varza, lăstarii de mazăre, broccoli și ridichea. Folosește-le în locul legumelor obișnuite. Combină sucurile obținute din ele cu sucurile de morcovi sau din alte legume. Germinarea este un procedeu foarte economic și hrănitor în timpul postului și o alternativă la preparatele tradiționale în tot restul anului.

Adio, pesticidelor din legume

Bala cu lămâie Umple chiuveta cu apă rece, adaugă patru linguri de sare și suc de la o lămâie. Înmoaie fructele și legumele timp de zece minute, apoi spală-le cu apă rece. Dacă nu ai lămâie, pune un sfert de cană de oțet.	Bala în acid clorhidric Cumpără acid clorhidric de la farmacie și toarnă treizeci de grame, într-o treime de litru de apă. Acesta este echivalentul a 1% din soluție. Înmoaie fructele și legumele timp de 5-10 minute și apoi clătește-le.
Bala cu înălbitor Folosește o linguriță de înălbitor la patru litri și jumătate de apă. Lasă alimentele în soluție timp de cinci până la zece minute, usucă-le, apoi introdu-le din nou în apă curată pentru alte cinci minute. Dacă încă mai simți mirosul de clor, spală-le încă o dată și lasă-le să respire înainte de a fi consumate.	Bala prin fierbere Această metodă este utilizată pentru orice tip de legume, mai puțin pentru cele mai fragile. Pune legumele în apă fiartă doar pentru 5-10 secunde, această perioadă fiind suficientă pentru a ucide germenii. Apoi, scoate-le cu ajutorul unor clești. Aceasta este o metodă eficientă și pentru a îndepărta ceara de pe fructe și legume.

Atenție la simptome

Lumina soarelui este esențială pentru viața pe Pământ și pentru sănătatea noastră. Însă, ce-i mult strică și expunerea exagerată la soare poate conduce la melanom. La fel, și sucurile sunt instrumente foarte puternice pentru vindecare, însă nu dacă exagerezi. Nu te îmbuiba cu sucuri, așa cum nu e bine să te îmbuibi cu mâncare. Dacă simți că nu-ți mai poți controla foamea și ai putea mânca și pământ, poate că ar fi mai bine să pui punct postului sau să treci pe sucuri care nu sunt dulci. Nu te alarma dacă urina sau scaunul devin mai închise la culoare, acestea fiind rezultatul pigmentului roșu din sfeclă sau verde din iarba de grâu. Și pielea poate să capete o tentă gălbuie, poate chiar portocalie, de la consumul în exces al sucurilor de morcovi. Redu doza sau treci pe sucuri verzi. Ai mare grijă la fructele de pădure sau la alimentele alergene. Plantele alergene sunt, de asemenea, sucuri alergene. Fii cu ochii în patru ca nu cumva să dezvolti reacții alergice, precum ochi iritați sau urticarie. Iarba de grâu nu este un produs alergen, la fel ca grâul. Germenii nu conțin gluten precum grâul. Cu toate acestea, dacă bei o cantitate prea mare într-un interval prea scurt de timp, simptomele ar putea să se acutizeze din cauza ritmului accelerat de detoxifiere. Respectă programul, dar scade doza și frecvența astfel încât simptomele să se poată diminua. Ai grijă să nu confunzi simptomele detoxifierii cu cele alergice. Oamenii au tendința să elimine toxinele prin organele la nivelul cărora au avut probleme. Cei predispuși alergiilor

cutanate probabil că vor trece printr-o perioadă în care simptomele se vor agrava ca urmare a terapiei intensive cu sucuri. Pacienții cu hipoglicemie, diabet, candidă, paraziți sau cu alte afecțiuni ce se manifestă printr-o sensibilitate la zaharuri ar trebui să evite sucurile dulci, așa cum evită dulciurile. Atunci când poștești la sucuri de morcovi, portocale, pepene roșu, struguri și alte sucuri dulci, e posibil ca organismul să te avertizeze că ai devenit deja sensibil la zaharuri. Detoxifierea trebuie să meargă mână în mână cu eliminarea toxinelor. De vreme ce nu vei elimina toate toxinele prin tractul digestiv, se recomandă hidroterapia sau clisme. Poți să te pregătești pentru eliminarea toxinelor și via alte organe. Așa că fă exerciții anaerobice pentru a-ți mări capacitatea plămânilor, bea apă pentru a-ți mări capacitatea rinichilor, pregătește-ți pielea prin plajă, băi și masaj. Nu este un proces ușor. De obicei, principalii vinovați pentru afecțiunile de care suferi sunt dieta defectuoasă pe care ai urmat-o o viață întreagă cât și stilul de viață, cu stres și țigări. Capacitatea de a înfrunța ce e mai rău face parte din procesul de refacere.

Note și referințe

1. *Chlorophyll and Hemoglobin Regeneration After Hemorrhage*, de J.H. Hughes și A. L. Latner, *Journal of Physiology*, volumul 86, nr. 388, Universitatea din Liverpool, 1936.
2. Nivelul trombocitelor lui Gary a crescut în fiecare zi timp de o săptămână de la 61.000 la 141.000 și singura diferență în tratament a fost administrarea de suc din iarbă de grâu. A fost o schimbare extraordinară, iar registrele spitalului păstrează toate

- detaliile vindecării sale. – medic Leonard Smith, chirurg oncolog
3. *Chlorophyll, Nature's Green Magic*, de doctor Theodore Rudolph.
 4. *The Influence of Diet on the Biological Effects Produced by Whole Body Irradiation*, de M. Lourou, O. Lartigue., *Experimental*, 6:25, 1950.
 5. *Further Studies on Reduction of X-irradiation of Guinea Pigs by Plant Materials*. Raportul Quartermaster Food and Container Institute for the Armed Forces. N.R. 12-61 de D.H. Colloway, W.K. Calhoun și A. H. Munson, 1961.
 6. *Isolation of Vitamin E Analog from Green Barley Leaf Extract that Stimulates Release of Prolactic and Growth Hormone from Rat Anterior Pituitary Cells in Vitro*, de M. Badamchian, B. Spangelo, Y. Bao, Y. Hagiwara, H. Hagiwara, H. Ueyama și A. Goldstein. *Journal Nutrition and Biochemistry*, volumul 5, paginile 145-150, 1994.
 7. *Effect on the Several Food Additives, Agricultural Chemicals and Carcinogen*. de medicul Y. Hagiwara. Prezentată la a 98-a adunare a Societății farmaceutice din Japonia, 5 aprilie 1978.
 8. *A Novel Antioxidant Isolated from Young Green Barley Leaves*, *Agricultural and Food Chemistry*, volumul 40, paginile 1135-1138, iulie 1992.
 9. *Studies on the Constituents of Green Juice from Young Barley Leaves Effect on Dietary Induced Hypercholesterolemia in Rats*. de Y. Hagiwara, K. Kubota, S. Nonaka, H. Ohtake, Y. Sawada. *Journal of the Pharmaceutical Society of Japan*, volumul 105, numărul 11, 1985. *Inhibition of Malonaldehyde Formation by Antioxidants from 3 Polyunsaturated Fatty Acids*. De J. Ogata, Y. Hagiwara, H. Hagiwara, T. Shibamoto. *JAACS* volumul 73, numărul 5, 1996.
 10. *Isolation of Potent Anti-Inflammatory Protein from Barley Leaves*, de K. Kubota, Y. Matsuoka, H. Seki, Facultatea de Farmacie, Universitatea din Tokio, Japonia, *Japanese Journal*

of Inflammation, volumul 3, numărul 4, 1983.

11. Pentru instrucțiuni cu privire la modul în care să utilizezi iarba de grâu pentru clisme și implanturi a se vedea *Wheatgrass Nature's Finest Medicine* de Steve Meyerowitz, ISBN 1-878736-72-8. Ediție broșată, 1999, 216 pagini.



DRAGOSTE

DIETA CU LICHIDE

În timpul postului, poți alege dintr-o varietate de băuturi, fără a trebui să te rezumi numai și numai la sucuri și apă. Orice lichid care a fost stors și care nu conține pulpă sau orice lichid care nu conține alimente solide poate fi consumat în postul cu lichide. Aici intră și ceaiurile din plante, supele de legume, laptele din nuci și alte lichide strecurate.

Ceaiurile din plante

Înainte de toate haide să clarificăm acest termen. Ceaiurile din plante nu sunt cu adevărat ceaiuri deoarece „ceaiul” se face din rămurele ale arborelui de ceai, arbore peren din Asia de Est. Cele mai cunoscute ceaiuri sunt cele Orange Pekoe, de java, English tea, de iasomie și Ceylon. Ceaiurile din plante sunt din plante și ierburi verzi, însă în această categorie intră acum și ceaiurile din coajă de copac, lemn de viță-de-vie și arbust. Aici intră o largă varietate de specii, renumite pentru utilizarea lor în scopuri medicale și culinare. Infuzia, sau mai bine spus infuzia din plante, se face din plante uscate sau proaspete. Ceaiurile sunt de obicei de culoare închisă și

conțin tanin și cafeină. Taninul este un astringent, fiind utilizat în procesul de fabricare al pielii, mai precis în momentul eliminării resturilor de carne și de blană de pe piele. Taninul se găsește de asemenea în cafea și în nuci. Frunzele de ceai conțin de fapt mai multă cofeină decât boabele de cafea dar, de vreme ce, pentru obținerea unei cești de cafea se pune o cantitate mai mare de boabe decât se pun frunze pentru obținerea unei cești de ceai, ajung la un scor egal în privința cofeinei per ceașcă. Este adevărat însă că infuziile din plante nu conțin tanin și cofeină și se găsesc într-o multitudine de arome savuroase și pot fi băute fierbinți sau reci. Principala calitate a ceaiurilor din plante sunt beneficiile lor terapeutice.

E bine să bei cât mai multe ceaiuri în timpul postului. Anumite ceaiuri, cum ar fi tătăneasă, sunt nutritive, aducând un aport de vitamine și minerale. Tătăneasă, spre exemplu, furnizează calciu. Unele stimulează funcțiile cerebrale sau pe cele digestive, altele pot să combată stările de greață, problemele de tranzit intestinal, meteorismul, apetitul și nu numai. Consultă tabelul cu ceaiuri din plante pentru mai multe detalii și bucură-te de infuzia pe care precis ți-o vei pregăti.

PROPRIETĂȚILE CEAIIURILOR DIN PLANTE

CONTRA METEORISMULUI

Anason
Chimen
Fenicul

Pătrunjel
Mărar
Ghimbir

REVIGORANTE

Izmă
Mentă verde
Busuioc

PENTRU SUPRIMAREA

APETITULUI

Cimbru
Fenicul
Iarbă de grâu

TIAMINĂ

Cimbrisor
Usturoi
Pătrunjel
Iarba-Măței (Nepeta
Cataria)
Varec
Alge marine dulse
Frunze de zmeur

VITAMINA C

Tătăneasă
Fenicul
Măceș
Oregano
Podbal
Soc
Frunze de căpșun

CALCIU

Podbal
Păpădie
Coadă-calului
Urzică
Fenicul
Mușețel
Varec

Pătrunjel
Fenicul lumânărică

STIMULAREA

DIGESTIEI

Scorțișoară
Trifoi
Nucșoară

RIBOFLAVINĂ

Ardei
Cimbrisor
Pătrunjel
Usturoi
Varec
Alge marine dulse

VITAMINA A

Cimbrisor
Tătăneasă
Ardei
Păpădie
Iarba-Măței

POTASIU

Varec
Podbal
Tătăneasă
Izmă
Coadă-șoricelului
Usturoi
Mușețel

FIER

Urzică
Rădăcină de brusture

STIMULAREA

INTESTINULUI

Cascara Sagrada
(Crusin)
Lemn dulce

NIACINĂ

Lucernă
Brusture
Cimbrisor
Pătrunjel
Ardei
Usturoi
Alge marine dulse

VITAMINA B-12

Lucernă
Varec
Alge marine dulse
Tătăneasă

MAGNEZIU

Lumânărică
Păpădie
Varec
Izmă
Pătrunjel
Usturoi

Frunze de căpșun
Usturoi

Ghimbirul și salvia induc transpirația, care are ca efect eliminarea toxinelor și scăderea febrei și le poți folosi într-o infuzie sau în loc de săruri de baie. Ceaiul de ghimbir cu lămâie este foarte gustos și benefic pentru o varietate de afecțiuni stomacale. Ghimbirul este un tonic general, care întărește și tonifică stomacul, mărește apetitul și pătrează temperatura corpului ridicată. Oțetul stimulează acidul clorhidric. Mierea și oțetul echilibrează nivelul pH-ului din sânge. Lemnul dulce este un laxativ blând. Cascara Sagrada (crușinul) este laxativ, tonifiant intestinal și stimulent pentru ficat. Lămâia cu miere detoxifică ficatul și curăță vezica biliară. Ungurașul este excelent dacă ai gâtul iritat. Piperul de cayenne stimulează circulația. Cidrul fierbinte din mere cu batoane de scorțișoară și nucșoară este delicios și stimulează digestia. Usturoiul este un purificator al sângelui și ajută împotriva infecțiilor. Apa de orz stopează diareea, la fel precum ceaiul din ciumărea, tătăneasă, urzică și sasafraș (n.red. - specie de laur). Mușetelul calmează nervii și liniștește stomacul.

Plantele pot fi folosite pentru a vindeca mult mai multe afecțiuni decât aș putea eu include în această carte. Consultă un dicționar de plante pentru a afla mai multe informații cu privire la ceaiurile pe care le poți prepara. Infuziile din plante pot fi băuturi sănătoase și răcoritoare pe durata unui post.

Alte băuturi, care nu sunt preparate în mod deosebit din plante, sunt lichidele extrase din cereale. Trei linguri de orez puse la înmuiat într-un litru de apă pentru 24 de ore îți lasă mineralele și vitaminele pe care le conține în lichid. Strecoară lichidul înainte de a-l bea. Orzul, grâul și meiul sunt de asemenea grozave pentru prepararea unor băuturi.

O foarte cunoscută băutură este rejuvelacul, făcută din boabe de grâu înmuiate pentru trei zile în apă sau până când fermentează. Prin fermentare, infuzia capătă și bacterii prietenoase plus enzime. Lasă grâul înmuiat să germineze, pentru a-l face și mai hrănitor, și apoi strecoară lichidul. Un alt tip de băutură din cereale este renumita cafea de plante, preparată din orz prăjit cu cicoare, care poate fi un substitut de cafea binevenit în timpul postului.

Supele de legume

Mai ții minte lichidul care rămâne în oală după ce-ai fiert legumele? Nu-l arunca, ci mai bine dă-l unei persoane care postește. Poți cumpăra și supe la plic din magazinele naturiste. Citește ingredientele. Ar trebui să cuprindă legume sub formă de pulbere, proteină din soia și uneori fermenți. Câteva branduri de supe pe care le recomand sunt Arcadia și Vogue. Nu trebuie decât să fierbi apă și să adaugi praful și poți savura supă, însă nu uita să strecoari toate resturile de legume. Dacă preferi supă preparată în casă, cumpără cartofi, morcovi cu tot cu frunze, usturoi, ceapă, păstârnac, pătrunjel, țelină, ceapă verde, ierburi, pastă de soia miso, alge marine precum varec și dulse, pune-le într-o oală cu multă apă și dă drumul la aragaz. Legumele pot să meargă la cei din familie care nu postesc, iar tu poți să păstrezi doar lichidul. Și că veni vorba, o supă de legume foarte ușor de preparat în casă se face dintr-o lingură de pastă de soia miso, jumătate de lingură de pulbere de ceapă, un praf de usturoi și piper cayenne. Piperul se pune în farfurie, după ce ai strecurat lichidul.

Laptele din nuci

În cazul în care ți se face poftă de alimente solide încă din prima parte a postului și nu poți să-ți controlezi senzația de foame sau dacă postești de mai bine de o lună, atunci îți recomand laptele de nucă, o băutură cu un conținut ridicat de proteine, ideală pentru momentele în care ți se dezlănțuie poftele sau simți nevoia unei proteine. Nu trebuie să faci abuz de această băutură, în special dacă ții un post scurt, deoarece sunt foarte concentrate și pot să îți trezească apetitul pentru mâncare solidă. Însă repet, acestea sunt ideale la începutul perioadei de regim pentru a te introduce în post, în timpul posturilor lungi pentru a te ajuta să continui sau atunci când ai terminat postul. Laptele poate fi obținut din migdale, semințe de floarea soarelui și susan. Trebuie să mixezi în blender o cană de semințe cu trei căni și jumătate de apă. Dacă vrei, poți adăuga o lingură de miere sau sirop de arțar. Sau, poți folosi doar o cană de apă și două căni și jumătate de suc de mere. Această băutură trebuie să fie de asemenea strecurată, ceea ce va genera o cantitate semnificativă de nuci pisate pe care o poți păstra în frigider și folosi ca dressing pentru salate sau ca desert. Și nu uita de laptele de nucă de cocos, lichidul dulce ascuns în interiorul nucii de cocos. Este delicios și hrănitor și trebuie savurat cu orice preț. Fructele de caju nu au foarte multe fibre și, deci, nu se vor strecura. Dacă mixezi în blender semințele de caju cu apă, vei obține un piure de caju ce va conține pulpa solidă, ceea ce înseamnă că va trebui să încalci regulile postului dacă ți se face poftă de un astfel de suc.

Laptele din nuci este bogat în proteine, grăsimi, este deosebit de hrănitor, motiv pentru care trebuie consumat cu multă atenție. În timpul postului, băuturile cu un conținut ridicat de proteine vor încetini procesul de detoxifiere. Apelează la astfel de băuturi numai dacă simți nevoia unor calorii în plus și a unor nutrienți în perioadele mai dificile din post. Nu confunda aceste băuturi cu produsele lactate. Nu ai voie să servești produse lactate în timpul postului cu lichide. Laptele bătut, covășit sau chefirul stopează procesul de detoxifiere.

Alte băuturi proteice

Repet, dacă ai nevoie uneori de proteine, există și alte băuturi la îndemână în afara laptelui de nuci. Mă refer acum la niște produse extraordinare, foarte nutritive, foarte sățioase, care nu sunt produsul omului, ci al naturii, fiind extrase din plante sau alte vietăți, două dintre ele fiind Spirulina și Chlorella. Acestea sunt microalge ce cresc în lacuri, fiind renumite pentru conținutul de proteine și vitamina B12. Spirulina este 69% proteină și conține o cantitate de vitamina B-12 de două ori și jumătate mai mare decât cea regăsită în ficat. Chlorella conține mai multă clorofilă decât orice alt produs care crește în apă sau pe uscat, acționând ca un puternic detoxifiant al sângelui. Aceste miniplante marine sunt uscate cu mare atenție și administrate ca praf sau tablete. O lingură de praf se dizolvă imediat cu suc de mere sau de morcovi, fără a fi nevoie să fie strecurată. Unii preferă să țină post exclusiv cu aceste produse, deoarece ambele suprimă apetitul.

Drojdia nutrițională este produsă din microorganisme, precum berea, vinul sau pâinea dospită. Este o sursă excelentă de minerale, oligoelemente, ARN, ADN, complexul de vitamine B și este 50% proteină. Unele persoane sunt alergice la drojdie, așa că dacă te numeri printre ele, evit-o. Drojdia nutrițională se dizolvă imediat în sucuri, precum cel de mere sau de morcovi, pe care vi le și recomand, și nu necesită strecurare.

Laptele din soia este o alternativă pentru cei care au nevoie de o băutură savuroasă. Acesta se obține prin fierberea boabelor de soia până când apa scade. Nu este foarte diferit de apa de orez, cu excepția faptului că este comercializat. Există o sumedenie de branduri, câteva dintre ele folosind pasteurizarea și omogenizarea pentru a-i da textura laptelui. Evită-le pe cele pasteurizate deoarece, la fel ca în cazul sucurilor îmbuteliate, laptele de soia nu mai are nutrienți și este greu de digerat. Laptele proaspăt din soia este foarte sănătos, cu toate că, unii îl suportă mai greu din cauză că le creează probleme de digestie. În concluzie, laptele din soia este numai pentru cei care pot să-l înghită.

Laptele din orez, produs de *Rice Dream*, este un înlocuitor al laptelui din soia. Poate fi digerat mai ușor decât soia, dar este de asemenea un produs complex, care trebuie testat sau consumat doar după ce a fost diluat. Laptele de migdale a început să fie comercializat și are calitatea că este ușor tolerat de către majoritatea organismelor. Însă nici unul dintre aceste produse nu intră în categoria „alimentelor vii”. Consumă-le ocazional și cu discreție.

Mitul proteinei

Dintre sutele de elemente vitale pentru sănătatea noastră, proteina are parte de cea mai bună reclamă. Ea este vedeta nutrienților și va fi prima care te va interesa atunci când postești sau dacă ești vegetarian. Regele și regina rămân însă oxigenul și apa.

Poți supraviețui fără probleme în lipsa proteinelor, chiar pentru o bună bucată de timp, dar nu fără aer și apă. Dar cât de necesară este proteina? Corpul tău o folosește în activitățile zilnice, pentru crearea de țesuturi și celule. Aceasta este faza de construcție a metabolismului cunoscută sub denumirea de anabolism. În timpul postului, metabolismul corpului schimbă viteza și mărește activitățile de descompunere și curățire a organismului, cu alte cuvinte, catabolismul. Proteina nu este necesară în faza de purificare a organismului și, câtă vreme ești în faza de detoxifiere, nu vei mai simți nevoia proteinelor extrase din cantități mari de alimente. Proteina este precum lemnul atunci când construiești o casă: un material esențial în această fază care însă devine inutil atunci când se trece la etapa curățeniei respectivei case. Proteinele se găsesc din abundență atât în plante, cât și în carne. Până și sucul de morcovi conține proteine. Bineînțeles, anumite alimente conțin mai multe proteine decât altele. Dar ar fi greșit să presupunem că alimentele bogate în proteine sunt singurele surse de proteine. Este adevărat că ți-am recomandat astfel de produse în cazul în care urmezi postul cu lichide, spunându-ți de lingura de praf de iarbă de grâu sau de spirulină pe care o poți

adăuga în sucurile preparate în casă sau de laptele din migdale care mărește aportul de proteine în timpul postului, dar acestea trebuie utilizate cu moderație. Postul este un proces de curățare, de relaxare și de odihnă. Menținerea unui echilibru, prin alternarea procesului de detoxifiere cu odihna și activitățile zilnice, reprezintă o parte importantă din post. Aceste rețete cu lichide, completate de sucurile cu proteine, te vor ajuta în perioada în care ești activ, permițându-ți să poți urma postul o perioadă mai îndelungată. Iar beneficiile pe care ți le aduc posturile de lungă durată merită toată osteneala. Cei care urmează postul negru cu apă nu reușesc să reziste atât de mult și nu pot să își mențină programul zilnic obișnuit. Însă postul presupune, în general, o perioadă în care trebuie să se evite aportul de proteine vinovate de încetinirea procesului de detoxifiere.

Totuși, pofta repetată pentru produse proteice indică faptul că organismul tău este pregătit să încheie postul. Ciclurile de purificare, de stabilizare și încă o dată de purificare au ținut suficient timp, iar corpul tău vrea să construiască din nou. Nu vei putea niciodată stabili în avans durata precisă a postului pe care vrei să-l urmezi. Trebuie doar să-ți asculți corpul și să te acomodezi nevoilor sale. Când îți revine senzația de foame și simți că nu mai poți îndura, trebuie să începi să mărești aportul de proteine. Însă, în timpul postului, nu-ți concentra întreaga atenție pe proteine. Normal este să simți nevoia lor în momentul de început, de acomodare cu postul, și la sfârșit, înainte de a-i pune punct. Ascultă-ți corpul, nu temerile prietenilor care-ți vor binele.

Oțetul din cidru de mere și alte băuturi

„Părintele medicinei“, Hipocrate, folosea oțetul din cidru de mere încă din anul 400 î.Ch. Grecii și romanii păstrau amfore cu oțet pe care-l întrebuințau pentru a se apăra de maladii. Chiar și Cristofor Columb a luat pe vasul său butoaie de oțet în călătoria către America pentru a se apăra de scorbut și microbi. Varianta modernă a acestui antibiotic și antiseptic natural a fost însă distilată, rafinată, filtrată, pasteurizată și complet dezbrăcată de puterile ei vindecătoare. Dacă vrei să beneficiezi de adevăratele proprietăți ale acestui leac, folosește doar oțet crud, nefiltrat și tulbure, obținut din mere organice, care trebuie să aibă o culoare aurie și să prezinte culturi bacteriene vizibile, asemănătoare unor plase de păianjen, rezultate ale procesului natural de fermentare. Aceste bacterii prietenoase și aciditatea naturală a acestui remediu au o puternică acțiune detoxifiantă asupra intestinelor, contribuind în același timp la echilibrarea vitală a forțelor din lupta dintre mediul acid și cel alcalin. Cu toate că sucul de lămâie ajută la echilibrarea pH-ului, el nu posedă bacteriile necesare organismului și capabile să lupte împotriva microbilor și să protejeze intestinele. O dietă cu 2-3 linguri de oțet din cidru de mere pe zi este renumită pentru efectele sale de dizolvare a acumulărilor cristaline acide din țesuturi și încheieturi, care stau la baza rigidității corpului odată cu înaintarea în vârstă și care, adesea, își fac simțită prezența prin crampe musculare sau articulare și artrită. Oțetul este o sursă excelentă de potasiu de cea mai bună

calitate. Dacă îl tolerezi bine, poți încerca un post de câteva zile doar cu oțet. Poți să agiți bine sticla de oțet, să adaugi aproximativ două linguri într-un pahar cu apă, sau orice cantitate dorești, și să bei dimineața și seara acest medicament, pe stomacul gol, sau o dată la câteva ore.

O altă băutură acidă mai este praful de vitamina C, adică acidul ascorbic, pe care trebuie doar să-l dizolvi în apă și să-l dai pe gât. Vitamina C are un cuvânt puternic de spus în buna funcționare a sistemului imunitar, pe lângă contribuția sa de bază la vindecarea leziunilor și a oaselor. Forma de ascorbat a vitaminei C utilizează minerale precum calciul, magneziul și zincul pentru a o transporta. Băutura, deși pare ușor acidulată, precum un Alka-Seltzer, este pură vitamina C. Dacă îi mai adaugi și un strop de lămâie sau lămâie verde, ți-ai preparat singur un suc acidulat *au naturel*.

Băuturi care curăță colonul

Băuturile folosite pentru curățirea colonului sunt foarte cunoscute și creează un tsunami care mătură în calea sa întreg tractul intestinal, măturând toate reziduurile blocate în pliuri și diverticule. Pe măsură ce străbat intestinul, fibrele se umflă, absorb resturile de alimente care intră și obturează cavitățile și crevasele. Cel mai cunoscut remediu din categoria de față sunt semințele de psyllium, acestea putând să absoarbă apă și să se expandeze de 10-15 ori față de greutatea inițială. Alte semințe cu acțiune similară sunt cele de in și de chia

(*Salvia hispanica*). Toate fac parte din familia semințelor gelatinoase și, practic, atunci când intră în contact cu apa se transformă într-o substanță vâscoasă. Aceste semințe sau prafurile obținute din ele se beau amestecate într-un pahar de suc. Pentru a-și face efectul, mai trebuie să consumi încă unu sau două pahare de apă sau suc pline. Dacă nu bei o cantitate suficientă de lichid, substanța vâscoasă creată de semințele dezintegrate în apă se va întări și va tranzita foarte greu intestinele.

În farmacii, vei găsi o altă băutură foarte des utilizată pentru curățarea colonului, cunoscută sub denumirea de „Metamucil”, descrisă ca un laxativ din fibre naturale. Fibra este una deosebit de moale, total diferită de cea a tărațelor. Problema este că brandurile care se găsesc în farmacii folosesc întotdeauna zahăr. În magazinele naturiste, în schimb, avantajul este că produsele asemănătoare nu conțin zahăr.

Există două tipuri de psyllium pe care le poți găsi în comerț, coaja de psyllium și boaba în sine. Cojile sunt precum tărața și sunt brute, în timp ce boabele s-au obținut prin îndepărtarea cojii și sunt mult mai delicate și ușor de administrat. Nici una, nici cealaltă nu este iritantă, însă bobul acționează asupra alimentelor ingerate împreună cu el și le face indestructibile în fața fluidelor digestive. Așa că ai grijă să nu consumi alimente cu valoare nutrițională împreună cu psyllium. Mai degrabă servește-l dimineața, înainte de masă, sau noaptea cu cel puțin o oră și jumătate înainte de culcare.

Psylliumul este de mare ajutor în timpul postului, deoarece îți curăță colonul și întreg tractul intestinal

pe măsură ce îl tranzitează. Băuturile cu psyllium se fac dintr-o lingură plină de pulbere de semințe de psyllium amestecată cu un pahar de suc. Este recomandat să nu combini psylliumul cu sucuri naturale de legume sau fructe, deoarece nutrienții din aceste băuturi vor rămâne captivi în mucilagiu, nemaiputând fi utilizați pentru nutriție. Această este o situație în care se recomandă sucul la sticlă, cumpărat din comerț! Amestecă sucul în blender și adaugă și o banană, pentru gust. În timpul postului, poți bea între trei și șase băuturi de acest gen pe zi. Începe cu o porție și mărește doza doar atunci când te simți în stare. Semințele se expandează extraordinar de mult și vor provoca distensia abdomenului, deci nu te alarma, este doar foarte multă fibră sănătoasă. Dacă ești boboc într-ale psylliumului, o să ai parte de un post mai ușor, deoarece această sămânță determină instalarea senzației de sațietate.

Semințele de psyllium pot fi destul de scumpe și nu sunt pe gustul tuturor. Dacă te interesează, poți apela la băuturi mai puțin costisitoare și mai bune la gust din chia sau in. Amestecă o lingură de chia sau de in în două cani cu suc de mere și o jumătate de banană, pune-le în blender și mixează-le bine de tot. Dacă băutura este prea groasă, mai adaugă suc sau apă. Această băutură are avantajul de a folosi atât coaja, cât și boaba plantei, are un gust mai bun decât cel al semințelor de psyllium și costă mai puțin.

Indiferent de băutura pe care ai ales-o, ține regimul trei până la șase zile înainte de a te opri, întrerupe două-trei zile, apoi reia regimul. Vei vedea că vei elimina din

plin toxinele acumulate în intestin. Există și rețete care propun combinarea cu diferite alte ierburi sau bentonită, sau chiar argilă, ele ajutând la curățarea toxinelor din intestine sau la stimularea peristaltismului intestinal.

Momentele propice pentru vitamine și plante

Este evident că postul negru sau chiar și cel cu lichide presupune consumarea numai a lichidelor și interzice consumarea produselor solide, ceea ce înseamnă, că, încă de la bun început, trebuie să ne limităm la suplimente care se dizolvă complet în apă și să tăiem de pe listă chiar și capsulele gelatinoase. Însă, înainte de a lua vitamina C sau orice alte vitamine care ne ajută, trebuie să stabilim ce tip de post urmărim și ce scopuri urmărim.

Menirea unui post este, în principiu, de relaxare a sistemului digestiv și de echilibrare a substanțelor chimice regăsite în organismul nostru fără a fi sub influența alimentelor. Atunci când iei vitamine tulburi echilibrul natural al sistemului tău. Însă, dacă scopul tău este de a te detoxifia sau de a acționa asupra unei probleme specifice, ai putea alege să folosești anumite plante sau vitamine care să poată accelera aceste procese. Iar decizia aceasta poate contribui la efectul postului asupra ta și nu va interfera cu acesta, tocmai pentru că scopul tău este acela de a vindeca, nu de a ține post. Prin post poți atinge acest țel și dacă trebuie să te abați puțin de la reguli ca să obții rezultate mai bune, atunci aceste încălcări minore sunt admise. Așa că, ai voie, de exemplu, să adaugi pulbere din

plante precum echinacea sau gențiana la sucurile din legume verzi pentru a mări puterile tămăduitoare ale sucului și pentru a-ți ajuta sistemul imunitar.

Ce vitamine sunt potrivite să iei? Doar vitaminele solubile în apă sunt acceptate în timpul postului și, de preferință, doar vitamina C. Dacă este necesar să iei o anumită vitamină din complexul B, spre exemplu B1, ia-o dar la recomandarea unui medic. În această situație, vitamina este considerată medicament. Însă dacă vrei să iei o pastilă ce conține un complex de vitamine, să zicem tot complexul B, atunci mai bine oprește-te. Nu ai nevoie de suplimente în timpul postului. Sucurile proaspete îți furnizează organismului toate elementele necesare. Vitamina C este singura excepție acceptată, datorită rolului ei semnificativ în detoxifiere și în ajutarea sistemului imunitar. Însă, în general, nu ai nevoie de minerale și vitamine în plus. De fapt, suplimentele pot tulbura echilibrul chimic din organismul tău.

Încă un lucru mai trebuie să menționez, și anume să eviți cu orice preț aspirina și tylenolul (acetaminofenul) în timpul postului. Aceste medicamente acționează asupra simptomelor, dar nu tratează cauzele și, pe deasupra, interferează cu echilibrul natural al organismului. Guta, artrita, ateroscleroza sunt afecțiuni cronice care pot să nu apară la indivizi dacă crizele toxice sunt lăsate să-și urmeze cursul fără a fi împiedicate de medicamente. Fă clisme, băi, pune-ți pansamente calde pe frunte, odihnește-te sau dormi, dar evită cu orice preț aceste medicamente. Bineînțeles, toate medicamentele trebuie evitate pe perioada postului. Un cuplu pe care l-am consiliat ținea

post dar fuma marijuana. Trebuie să înțelegi că, în lipsa unor nutrienți exteriori, efectul unui medicament sau al unui drog este mult mai mare, conducând la punerea unei presiuni asupra ficatului pentru a elimina nicotina și THC (tetra-hidrocarbinolul), fapt ce duce, în cele din urmă, la încetinirea întregului proces de detoxifiere.

Vrei ceva fierbinte sau rece?

Una dintre deciziile pe care va trebui să le iei în timpul postului este legată de lichidele pe care le vei consuma. Ar trebui să bei apă, suc de morcovi, suc de fructe, un cocteil de legume verzi, un ceai de plante, o supă fierbinte sau ce?... Unul dintre factorii care te vor ajuta să te decizi este preferința pentru lichidele calde sau reci. Acest aspect va simplifica lucrurile. Dar dacă alegi băuturile reci, va trebui să eviți băuturile pe bază de gheață sau să servești gheață la ele. Acestea nu sunt recomandate nici în restul anului, darămite în timpul postului, când stomacul tău este contractat și într-o oarecare stare de repaus! Organismul tău este slăbit în perioada postului și gheața va fi un șoc pentru stomacul tău, care nu este pregătit să digere acest aliment. Deci, evită cuburile de gheață. Dacă ți-e cald, du-te la înot. Același lucru se aplică și în cazul băuturilor fierbinți care pot irita stomacul, în special un stomac inactiv. Un lichid fierbinte îți face bine, însă nu și dacă e clocotit. Pentru cei care se întrebau, cafeaua fierbinte nu se află pe lista băuturilor recomandate celor care postesc. Așa cum nu se află nici frappe-ul sau berea rece.

Nu uita de apă!

Te rog nu uita de apă. Doar pentru că atunci când ții post ai atâtea opțiuni, asta nu înseamnă că trebuie să excluzi băutura numărul unu din timpul postului, și anume apa. Apa este un solvent extraordinar și un agent de curățire și purificare pentru toate celelalte lichide consumate, acționând asupra rinichilor, vezicii biliare și a tractului digestiv. Apa conține de asemenea electroliți naturali, adică acizi, baze sau săruri care transportă bioelectricitatea la nivelul sistemului nervos. Și nu uita că apa are puteri nutritive mari, furnizând minerale esențiale și oligoelemente. Însă ea este sănătoasă atâta timp cât este apă pură.

Calitatea apei

Unul dintre aspectele cele mai importante ale postului este calitatea și tipul apei consumate. Adesea, acesta din urmă este omis, considerându-se că apa este apă. Dar nu este așa! Apa trebuie să fie pură. Nu putem să ne străduim să ne curățăm și să ne purificăm corpul, și în același timp să îl poluăm cu apă contaminată. Poluarea este o mare problemă, iar unii oameni închid ochii în fața ei deoarece nu pot să își dea seama care poate fi soluția. Prin acest comportament ei nu fac decât să nege problema în loc de a acționa din toate puterile pentru a o rezolva. Dar poluarea apei este într-adevăr o problemă națională, dacă nu chiar globală. Acum avem posibilitatea să achiziționăm apa în bidoane de cinci litri, putem să ne cumpărăm filtre pentru apă sau putem să o fierbem. Însă așa apar alte întrebări: oare e sănătoasă apa îmbuteliată, filtrul

oare chiar poate să o purifice în totalitate și, oare, dacă o fierbem nu se pierd toate elementele esențiale?

Într-adevăr, apa fiartă nu are nici o proprietate nutritivă. Fierberea distruge bacteriile. Apa îmbuteliată, totuși, poate să nu fie ceea ce se scrie pe etichetă că este. Publicitatea mincinoasă și brandurile fictive au defăimat numele industriei. Apa *filtrată* trece printr-o bucată de cărbune special, atât de dens, încât nici bacteriile nu se pot târî prin el.

Unul dintre cele mai controversate subiecte din domeniul medical este apa. Care apă este mai bună? Cea fiartă, apa minerală sau cea filtrată? O parte a problemei este dorința de a o consuma pe cea mai naturală. Apa de izvor este bineînțeles naturală, dar este oare pură? În prezent, poluarea este o constantă și, în această eră a concurenței, cum am putea ști cu certitudine că primim cu adevărat ceea ce este scris pe etichetă? Este adevărat, apa filtrată își păstrează mineralele sănătoase, însă, în mare parte, nu poate îndepărta fluorurile, nitrații, sulfații sau sodiul. Dacă zona în care trăiești este mai protejată de elementele acestea, atunci filtrele de apă cu cărbune sunt cea mai potrivită alegere. Câțiva producători de astfel de filtre au introdus pe piață filtre care stopează și fluorurile și nitrații. Pe de altă parte, apa fiartă este prima alegere dacă vrei să îndepărtezi aceste elemente negative, însă trebuie să înțelegi că prin fierbere distrugi și bacteriile cu efecte pozitive. Apa sterilă nu are calități nutritive, este sterilă și nu conține forme de viață. Osmoza inversă este o tehnologie relativ nouă prin care se îndepărtează sărurile, fluorurile, nitrații și de asemenea factorii de poluare organici comuni. Apa este trecută prin membrane care filtrează, încet, toți factorii

poluanți. Din nefericire, membrana poate funcționa numai în anumite cazuri care depind de duritatea apei, de aciditate sau alcalinitate, de turbiditate. Din acest motiv nu este sigur că poate fi folosită oriunde și, în plus, are o durată de viață imprevizibilă.

Oare e bine să bei apă fără proprietăți nutritive în perioada postului? Probabil că nu. Dacă apa pe care o consumi nu conține nutrienți și ții un post cu apă, atunci nu vei avea de unde să îți extragi nutrienții. Cu toate acestea, apa distilată ajută la curățarea rinichilor, a vezicii biliare sau a sângelui, fiind un chelator natural. În cazul în care urmezi un post cu sucuri, atunci poate că nu ar trebui să îți faci mari probleme cu privire la mineralele pe care le obții din apă, deoarece aceasta nu este singura ta sursă de minerale. De fapt, un pahar cu suc de morcovi îți va furniza mai mult calciu decât 50 de pahare de apă minerală. În concluzie, orice tip de apă este potrivită în timpul postului, atâta vreme cât este vorba de apă pură. Apa minerală, pe de altă parte, sau orice fel de apă pură ce conține încă minerale este obligatorie pe durata postului cu apă, deoarece aceasta este singura ta sursă de minerale. Poți să îți folosești filtrul de apă sau să apelezi la apa distilată, fiartă, reconstituită. Dar ce înseamnă apa distilată reconstituită? Ea este constituită din apă distilată (sterilă) care a fost remineralizată prin adăugarea a trei boabe de orez la trei litri și jumătate de apă distilată. Boabele eliberează mineralele, vitaminele și enzimele în apă, conferindu-i viață. Altă metodă posibilă ar fi să lași apa distilată la soare pentru a se încălzi și a se energiza, la fel cum o vei face și tu.



VINDECAREA și detoxifierea

Ciclurile de însănătoșire și de detoxifiere

Atunci când ții post, natura își lasă amprenta asupra corpului tău care își modifică aspectul. În loc să urmeze un proces de recepție, procesare, depozitare, analizare, asimilare, clasificare și eliminare, corpul tău își comută energia spre procesele de curățire, eliminare, igienizare, recondiționare și reînnoire. Postul presupune multe procese și nu este lipsit de neplăceri, mai ales atunci când ai musafiri nepoștiți în sistem.

Nimeni nu cred că a spus vreodată că postul este ușor de ținut. Însă, probabil e mai ușor decât crezi. În realitate, postul este foarte ușor, dificilă este vindecarea! De fapt, procesul de vindecare este cel care te poate îmbolnăvi. Ia aminte la următoarele simptome:

SIMPTOMELE CARE ANUNȚĂ VINDECAREA

<i>Erupții</i>	<i>Migrene</i>
<i>Eczeme</i>	<i>Stări de leșin</i>
<i>Acnee</i>	<i>Febră</i>
<i>Greață</i>	<i>Diaree</i>
<i>Slăbiciune</i>	<i>Dureri musculare</i>
<i>Amețeli</i>	<i>Respirație mirositoare</i>
<i>Bufeuri</i>	<i>Nas înfundat</i>
<i>Oboseală</i>	<i>Rinoree</i>
<i>Bronșită</i>	<i>Aritmie</i>
<i>Astm</i>	<i>Menstruație neregulată</i>

Vai de mine, dar mai sus sunt simptomele pentru gripă sau pentru post? De fapt, simptomele vindecării din timpul postului pot fi similare cu cele ale unei gripe. Toxinele te îmbolnăvesc de două ori: o dată când intră și a doua oară când părăsesc organismul. Ficatul ți-a fost un prieten adevărat, pentru că le-a depozitat în toți acești ani, dar prin purificarea de primăvară, denumită post, au fost demascate „plasele de păianjen”. Colonul a reținut cu succes zeci de ani de zile toxinele, dar în momentul în care începi să îndrepti reflectorul către colțurile întunecoase și murdare, o să vezi toată mizeria și murdăria pe care le-a ascuns. Cum să elimini toxinele din organism? În primul rând, acestea vor trebui să reintre în circulație, de vreme ce au fost reținute ani întregi. Odată eliberate, ele circulă o vreme prin organism în căutarea ieșirii, ajungând chiar în zona craniană (provocând, evident, migrene) sau vor încerca să iasă prin piele (și de aici erupțiile, acneea, bufeurile, iritațiile și eczemele). Ar putea încerca să străbată intestinalele (diaree) sau ar putea încerca să scape prin plămâni (bronșită, astm) ori prin

rinichi (durere la urinare, transpirație urât mirositoare). Dar ce faci dacă toxinele nu pot scăpa atât de ușor? Cu cât vor rămâne mai mult timp în organism, cu atât te vei simți mai obosit. Febra este un simptom foarte des întâlnit. Tot ceea ce poți face pentru a grăbi procesul de purificare al organismului va fi în beneficiul tău. (A se vedea *Metode de detoxifiere*, pag. 111).

Aceste perioade de mare disconfort poartă numele de evenimente care anunță vindecarea, ele revenind în cicluri regulate în timpul unui post de lungă durată. Mai sunt, de asemenea, denumite și crize ale vindecării, de vreme ce reprezintă punctele maxime din cadrul procesului de detoxifiere, un adevărat catharsis. Acestea pot reveni la intervale de o săptămână și jumătate – două săptămâni. Nu te impacienta însă, deoarece aceste crize sunt relativ scurte. În general, durează între o zi și trei zile, cu toate că se pot prelungi. E posibil să te simți foarte rău pentru o perioadă, dar în timpul dintre aceste crize te vei simți încărcat de energie pură. Iar cu cât vei ajuta mai mult procesul de eliminare, cu atât aceste zile „rele” vor trece mai repede, iar simptomele se vor ameliora. Atunci când treci printr-o criză de vindecare, să nu uiți că, cu cât elimini mai mult, cu atât vindecarea va fi mai eficientă, iar beneficiile vor fi mai puternice. Aria de congestie din corpul tău determină tipul crizei de purificare.

Însă trebuie să fii mereu atent. Dacă simptomele sunt prea severe sau frecvente, dacă febra este prea mare, dacă ți-ai pierdut încrederea în ceea ce faci sau în cei

care te consiliază, atunci și doar atunci, ar trebui să iei în calcul terminarea postului. Din momentul acela, toxinele din sânge vor fi diluate de noii nutrienți din hrana solidă, iar organismul nu va mai fi supus presiunii postului. Criza va fi astfel temporară încheiată. Însă nu ai rezolvat problema toxinelor care ți-au provocat crizele. Acestea rămân în interiorul tău, doar că sunt inactivate. Postul cu sucuri creează, în general, crize mai blânde decât postul cu apă. Consumă lichide din belșug și utilizează toate metodele de detoxifiere (enumerate în următorul capitol) accesibile pentru a dizolva toxinele. Întinde-te, așteaptă să treacă criza și să le elimini prin transpirație. Odihnește-te, dormi, odihnește-te. Nu te ridica în picioare prea repede, pentru că astfel poți avea amețeli. Încearcă să nu te alarmezi fără rost. În general, postul este mai degrabă o perioadă de veselie decât de disconfort, iar crizele sunt adesea urmate de perioade de euforie.



CREATIVITATEA

Metode de DETOXIFIERE

Organele prin care sunt eliminate toxinele

Ajută-ți organele și ele te vor ajuta la rândul lor! Așa cum am precizat, există mai multe căi prin care toxinele pot să își găsească drumul afară din organism. Poți contribui la acest proces doar dacă te asiguri că nu le va stânjeni nimic și dacă faci tot ce îți stă în putere pentru a grăbi procesul. Cine ți-a spus că a ține post înseamnă doar abținere de la mâncare? Nu poți scăpa de această capcană dacă nu te implici cu adevărat! Haide să luăm fiecare organ în parte, să discutăm despre funcțiile sale de eliminare și să vedem ce poți face pentru a-l ajuta.

Plămânii

Ce minunat e să iei o gură de aer proaspăt! Da, numai respirația îți va ajuta plămânii. Deși s-ar putea să nu fi aflat sau să nu fi vrut să știi, plămânii tăi inhalează kilograme de poluanți și elimină constant cantități de

gaze toxice în fiecare minut. Reține, oxigenul este cel mai important nutrient, el este limita dintre viață și moarte. Poți posti și fără mâncare. Sunt momente când poți posti și fără apă, dar, fără aer, nu ai cum. Respectă-ți plămânii și în schimb aceștia îți vor da viața.

Mai întâi, hai să lucrăm mușchii! Deși poate nu ți-ai dat seama, plămânii sunt alcătuiți din țesuturi musculare care trebuie antrenate. Cea mai bună metodă de a ți-i antrena este să cânti la tubă. Dacă ai impresia că tuba nu este instrumentul cel mai potrivit pentru tine, atunci încearcă trompeta. Dacă nu te atrage această idee... muzicală, apucă-te de umflat baloane și bărci pneumatice. Da, ai înțeles bine, suflă cu putere! Dacă nici asta nu-ți place, atunci pur și simplu trage aer adânc în piept. Pentru majoritatea activităților zilnice folosim doar o treime din capacitatea plămânilor. Cum putem ajunge la celelalte două treimi? Respirând adânc.

Cele mai bune exerciții de respirație pot fi găsite în Yoga. Această știință și artă este mai degrabă un „exercițiu interior”, decât un antrenament. Doar zece sau cincisprezece minute de exerciții de respirație yoga pe zi pot influența vizibil procesul de detoxifiere și starea generală de sănătate. Pentru început, doar inspiră și expiră, în trei faze, pornind cu o inspirație scurtă, care umple doar partea de sus a plămânilor, apoi încă una, care face ca aerul să ajungă la jumătatea lor, și apoi încă o dată, pentru a-i umple. Respiră încet și oprește-te puțin la fiecare limită. Sau, poți forța aerul să iasă în respirații ascuțite din diafragmă, cunoscute sub numele de *Kapalabhati*, sau inspirații ascuțite și expirații joase, cunoscute sub

numele de *Bhastrika*. Mai poți, de asemenea, să respiri pe o singură nară, apoi să alternezi respirațiile pe fiecare nară. Consultă un specialist yoga sau o carte de yoga pentru a primi informații complete în legătură cu aceste exerciții eficiente.

În cazul în care vrei să respiri mai ușor, ia-ți un vaporizator, ca să simți aerul cald și umed, care înmoaie materiile uscate și permite o respirație mai ușoară, în plămâni. Adaugă eucalipt, ulei de arbore de ceai, mentol sau ierburi specifice, cum ar fi tătăneasa, pentru a contribui la procesul de eliminare. Vaporizatoarele sunt astfel gândite pentru a putea pune în ele tot ce ți se pare a-ți face ție și plămânilor tăi bine.

Umidificatoarele sunt complet diferite de vaporizatoare, fiind folosite pentru a difuza un aer rece și umed în camera în care locuiești. Majoritatea nu sunt create pentru a permite introducerea unor parfumuri de cameră, blocându-se. Totuși, este foarte important ca aerul să fie umezit în mod adecvat, mai ales în timpul iernii, atunci când sistemele de încălzire din casă usucă aerul din interior. Umidificatoarele ultrasonice folosesc undele sonore pentru a descompune picăturile de apă într-o ceață microfină. Acestea sunt de preferat, în special dacă ești alergic la mușcări, deoarece nu dezvoltă microbi sau mușcări în interior, așa cum se întâmplă cu umidificatoarele tradiționale pe bază de curea. Dar dispozitivele ultrasonice sunt controversate, din cauza prafului alb mineral (calciu), provenit din atomizarea apei, care se depune în cameră. În plus, acestea utilizează și undele sonore, care sunt destul de controversate din

cauza efectelor asupra sănătății omului. Umidificatoarele care folosesc componente destinate încălzirii aerului vaporizat sunt alternativa preferată dintre modelele mai vechi. Dehumidificatoarele, că tot veni vorba, sunt de asemenea foarte eficiente, deoarece îndepărtează microbii și mușgaiul din casă prin absorbirea umezelii, mediul perfect pentru înmulțirea lor. Acestea sunt de un real ajutor în casele vechi, din lemn, din zonele rurale și în timpul verii, atunci când gradul de umiditate este foarte ridicat.

Poți de asemenea să îți ajuți plămânii dacă bei ceai. Cimbrisorul, tătâneasa, lobelia, rădăcina de Asclepias tuberoza (iarba-fluturilor), iarba-mare sau ungurașul sunt doar câteva plante bune pentru ceai. Consultă un dicționar al plantelor sau un specialist în domeniu pentru mai multe sfaturi. Și nu uita să faci exerciții. Exercițiile aerobice ușoare, cele care stimulează respirația, sunt unele dintre cele mai eficiente în detoxifierea plămânilor. (A se vedea *Exerciții*, pag. 123)

Pielea

Pielea este cel mai mare organ din organism care se ocupă și de funcția de eliminare a toxinelor. Fiecare por reprezintă o cale de ieșire, o rută de evacuare a acestor substanțe nocive pentru sănătatea noastră. Așa că, nu o ignora, ci ai grijă să o masezi, să o lași să respire, să o exfoliezi și să o cureți. Tu te vei simți la fel de bine pe cât se simte pielea ta. Există două metode prin care o poți ajuta să elimine toxinele: prin stimulare internă sau externă.

Stimularea externă se face prin masaj și curățare, metode deja menționate. Pentru masaj poți folosi o perie din fibre naturale, care îți va lăsa pielea roză și strălucitoare. În plus, sângele se pune în circulație și conduce toxinele afară din corp, căutând cele mai bune rute de evacuare. În acest scop, extraordinare sunt și bureții lufa.

Permite-i pielii să respire. Evită hainele din materiale sintetice, deoarece acestea nu permit o aerisire adecvată și irită pielea, în special dacă ești sensibil. Bumbacul natural îi permite cel mai bine corpului să respire și, în plus, nu provoacă alergii. Avertisment cumpărătorilor! Anumite produse sintetice descrise ca fiind non-alergice sunt, de fapt, alergice. Mare grijă. Poartă cât mai puține haine posibil, de fiecare dată când poți. Mergi afară și expune-ți pielea la soare și la aer, dar vezi să nu te arzi. Recomandarea ți-o fac numai pentru a-i permite corpului tău să se aerisească.

Stimularea internă presupune anumite manevre ce stimulează eliminarea toxinelor prin piele, fără a o atinge. Sauna sau baia de aburi sunt elemente incredibile ce acționează din interior asupra pielii. Băile cu aburi sunt indicate în timpul postului, deoarece căldura fierbinte și uscată din saună este foarte iritantă. Dacă nu puteți face decât saună, atunci nu exagera și retrage-te în momentul în care simți că nu te simți bine. Această baie de aburi, numită și rusească, umezește aerul care ajunge în plămâni tăii și în tot organismul. Aburii au efect de catifelare a pielii, în timp ce căldura stimulează circulația periferică, porii transpiră și odată cu transpirația sunt eliminate și toxinele. Pentru o stimulare mai bună a circulației, fă

o pauză pentru o scurtă baie cu apă rece, apoi revino în baia rusească.

Acasă, fă doar o baie fierbinte. Când ești slăbit, nu e bine să folosești apă prea fierbinte. Adaugă săruri de baie Epsom sau de la Marea Moartă, ierburi precum ghimbir, piper cayenne sau ceva asemănător, pentru a putea provoca transpirația. Asemenea plante sau săruri sunt recomandate și deoarece contribuie la calmarea migrenelor, febrei sau chiar a problemelor cutanate și nu numai. Apa sărată creează un flux osmotic în apa din cadă, flux ce provine din lichidele sistemului limfatic și circulator. În cazul în care preferi sărurile Epsom, nu te teme să folosești întregul recipient de două kilograme pentru o singură baie. Unii preferă să pună bicarbonat de sodiu în apă pentru a mări acțiunea de curățare a pielii. Un beneficiu al sărurilor Epsom este că relaxează mușchii, iar după 10-20 de minute (nu sta mai mult decât simți că poți) încheie răsfațul în pat, sub multe pături, astfel încât să poți să transpiri din abundență. Este bine să faci o astfel de baie o dată pe zi sau de câte ori poți. Băile cu minerale regăsite în anumite centre spa sunt benefice pentru aceleași motive, așa că profită de ele. Toate aceste tipuri de băi contribuie la scăderea disconfortului survenit pe durata crizelor ce anunță vindecarea.

Dacă ești undeva pe litoral, nu ezita să intri în apă, fie că este rece sau caldă. Apa mării este sărată, și astfel fiind recomandată pentru curățare. Pielea o să te furnice și te vei simți cu adevărat curat. După baie, întinde-te un pic la soare, având grijă ca după plajă să te ungi cu ulei cu vitamina E sau gel de aloe vera, dacă sarea sau soarele

ți-a uscat pielea. Acestea nu sunt emulsii de protecție împotriva soarelui, ci doar uleiuri cicatrizante.

Rinichii

Rinichii dețin rolul principal în eliminarea lichidelor toxice din organism și purificarea permanentă a fluxului sangvin. Aceste două organe, situate în partea inferioară a spatelui, rareori iau pauză, nici măcar în perioada postului, decât dacă urmezi postul cu apă distilată. Deoarece apa fiartă nu conține minerale sau nutrienți, este perfectă pentru curățarea rinichilor. Astfel, în loc ca rinichii să lucreze pentru a purifica apa, apa purifică rinichii. Oricum, în comparație cu mâncarea sau cu alte lichide, apa de orice fel este o alinare pentru rinichi.

Multe ierburi sunt leacuri pentru rinichi datorită capacității lor de a curăța, de a mări fluxul urinar (diuretice) și chiar de a dizolva pietrele de rinichi și vezică urinară. Câteva ar fi boabele de ienupăr, pătrunjelul, morcovul sălbatic, rădăcina de sovârf de apă și strugurii ursului. Sucurile sunt extrem de eficiente. Poți folosi coaja de pepene roșu, pătrunjelul, merișorul, castraveții, țelina, aloe vera, iarba de grâu, păpădia, căpșunile și asparagus(sparanghel). Evită legumele gătite care conțin acid oxalic, precum spanacul, rubarba și sfecla elvețiană, care pot crea cristale de acid oxalic în organism, acestea fiind adesea depozitate în rinichi și vezica biliară.

Compresele calde sau reci aplicate în zona rinichilor calmează durerea. Vitamina C este recunoscută chiar de medicina alopata ca un leac împotriva infecțiilor de la

nivelul rinichilor și vezicii biliare. Astmul este adesea legat de disfuncțiile renale, așa că un remediu perfect natural pentru această afecțiune ar fi plaja. Căldura soarelui este foarte benefică pentru rinichi, și nu numai, ci și cromoterapia. Permite razelor benefice ale soarelui să-ți încălzească spatele, ține post și consumă apă fiartă. Oferă-le rinichilor o pauză!

Ficatul

Ficatul este, probabil, organul care contribuie cel mai mult la detoxifiere, deoarece acesta reține toxinele, le neutralizează și, ceea ce nu poate neutraliza, depozitează. Rezultatul este că ne protejează împotriva bolilor. Însă, o dietă nesănătoasă aplicată pe perioade lungi de timp este prea mult și pentru el, iar simptomele acestor excese se vor reflecta în părul și tenul lipsite de strălucire. În timpul postului, ficatul este extrem de solicitat cu urmărirea și filtrarea toxinelor ajunse la nivelul lui din alte zone ale corpului și, în același timp, cu eliminarea toxinelor nedorite stocate în el. Din fericire, pentru moment, grație postului, nu mai trebuie să și proceseze noi alimente. Eliberează-ți ficatul de această sarcină dificilă. Postește, curăță-l și detoxifică-l prin consumul de sucuri crude, ierburi, prin exerciții și masaj. Permite-i ficatului tău să trăiască!

Sucurile recomandate pentru ficat sunt cele din iarba de grâu, morcovi, sfeclă, pădărie, pătrunjel, lămâie, grepfrut, măr și spanac. O lingură de ulei de măsline adăugată la sucul de lămâie sau grepfrut stimulează secreția bilei de

către vezica biliară, vecina ficatului. Ierburile, precum gențiana, mandragora, crușinul, cimicifuga sau *Lewisia rediviva*, pot contribui la îngrijirea ficatului, sub formă de ceaiuri și comprese fierbinți sau reci așezate în zona respectivă. Dacă ai nevoie, consultă dicționarul de plante sau un specialist în domeniu pentru mai multe sfaturi. Pentru a stimula circulația și detoxifierea, aplică un pansament cald, înmuiat într-o infuzie de ierburi, în zona ficatului sau folosește o lanternă cu lumină roșie pentru a lumina zona, tehnică ce îl stimulează, o lanternă cu lumină gălbuie, pentru a-l curăța și a elimina toxinele și, la final, o lanternă cu lumină verde pentru a-l relaxa și a se reface. Lumina soarelui și exercițiile fizice sunt, de asemenea, grozave pentru acest organ.

Masajele în dreptul zonei ficatului și intestinului sunt iarăși recomandate, însă și un masaj general nu strică, fiind unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face în perioada postului. Ficatul are un mare avantaj asupra celorlalte organe vitale, deoarece el poate fi palpat. Masajul ficatului este una dintre cele mai bune metode de a ajuta procesul de detoxifiere. Acesta este un stimulator mecanic al organului, ce se alătură intervenției benefice a sucurilor și a ierburilor, care îl stimulează din punct de vedere organic. Un maseur profesionist poate palpa ficatul așa cum brutarul frământă pâinea. Ca de obicei, sfatul meu este să nu exagerezi, deoarece nu ai vrea să eliberezi mai multe toxine decât poți suporta. Ca măsură de precauție, transmite maseurului tot ceea ce simți. Dacă este realizat cu grijă, un masaj zilnic poate chiar dubla efectele postului. Bravo, domnule maseur! Bravo, domnule ficat!

Colonul

Colonul se ocupă de eliminarea reziduurilor solide și de absorbirea apei din alimentele ingerate. Mâncarea ce intră în intestinul subțire are o consistență semi-solidă, fiind înmuiată în salivă. Colonul absoarbe umezeala din mâncare permițând resturilor solide să fie eliminate din organism. Pe durata întregului tranzit prin tractul intestinal, peristaltismul, adică mișcările intestinale, menține traiectoria alimentelor către orificiul excretor, anusul. În timpul postului, mișcările peristaltice încetează aproape în totalitate, pe măsură ce intestinul nu mai urează bun-venit alimentelor solide. Însă reziduuri există și în lipsa mâncării, colonul fiind înțesat de buzunărașe (diverticuli), curbe și pliuri în care acestea se strâng. Zonele acestea sunt foarte rar curățate din cauza cantităților enorme de mâncare care trebuie procesate zilnic. În vremea postului, buzunărașele încep să se golească, iar fluidele toxice eliminate de alte organe își croiesc și ele drum către colon. Datorită lipsei mâncării solide și a mișcărilor peristaltice, aceste toxine sunt adesea reabsorbite de colon, în loc să fie eliminate, procesul stând adesea la baza migrenelor, a oboselii și a problemelor dermatologice printre altele. Așa că, orice metodă utilizată pentru a ajuta procesul de eliminare din colon, va fi în avantajul tău.

Cea mai directă și eficientă metodă de a grăbi procesul de eliminare a deșeurilor din colon este utilizarea hidroterapiei de colon și a clismelor. Aceste tehnici implică simpla utilizare a apei pentru curățarea zonei, la

fel cum este folosită în curățarea zonei organelor genitale feminine. În continuare, vei putea afla informații legate de diferența dintre cele două și avantajele lor. Băuturile pe bază de semințe de psyllium sau de semințe care își măresc volumul în contact cu apa și se transformă în lichid vâscos în interiorul intestinului (*a se vedea Băuturile care curăță colonul, Pag. 98*) acționează, de asemenea, foarte eficient în menținerea mișcărilor peristaltice a deșeurilor prin colon.

Și ierburile pot să stimuleze peristaltismul și să hrănească colonul. Anumite ierburi precum senna (siminichia), crușinul și mandragora irită colonul, care le tratează drept reziduuri și încearcă să le elimine. Ierburile precum rădăcina de rubarbă, menta, geșiana, aloe și iarba de grâu acționează ca tonic în vindecarea colonului. Ceaiul din semințe de in este un laxativ minunat, la fel cum sunt și sucurile crude din țelină, mărar, morcovi, rubarbă, spanac, prune, smochine, stafide sau culturile de lactobacillus.

Un masaj în dreptul zonei intestinelor înainte de clismă sau de hidroterapie de colon face minuni pentru organism. În plus, exercițiile fizice și practicarea respirației profunde trebuie să facă parte din programul complet de însănătoșire a colonului.

Alte efecte

Un alt efect al postului asupra organismului este posibila apariție a unui înveliș ce se depune pe limbă, dinți și gingii. Dacă urmezi postul cu sucuri, spală-te pe dinți sau

folosește apa de gură. Dacă postești cu apă, folosește doar sare sau bicarbonat de sodiu ca apă de gură sau pastă de dinți. Pentru limbă există o periută specială disponibilă în magazinele East Indian sau poți folosi o lingură.

Ochii vor avea și ei de suferit. Dimineata e posibil să descoperi cruste sau pot să înceapă să îți lăcrimeze. Urechile se pot încălca cu ceară sau mizerie. Evident, și nasul poate să înceapă să-ți curgă, să se înfunde sau poți să începi să strănuți. Toate acestea fac parte din procesul de eliminare. Menține programul normal de curățare a acestor zone, în special în timpul postului.

Dacă ți-e greață, întinde-te și odihnește-te. În cazul în care starea se agravează și apar și migrenele, încearcă să vomezi. Regurgitarea poate fi dificilă pentru anumite persoane, însă este un proces normal care, în anumite momente, se poate dovedi cel mai fidel slujitor în eliminarea toxinelor. Fiecare dintre noi trebuie să poată să își inducă voma, deoarece este tehnica esențială în cazuri grave precum otrăvirea. Câteva pahare cu apă caldă cu sare sunt de mare ajutor. Dacă este necesar, fă-ți un ceai de lobelie, aceasta fiind o plantă cu puternic efect vomitiv. Spală-te pe mâini, apleacă-te deasupra toaletei sau chiuvetei și gâdilă cu degetul amigdalele. Repetă până când elimini tot ce ai ingerat. Imediat vei simți cum se instalează transpirația, aceasta fiind parteneră în procesul de eliminare a toxinelor. E bine ca ulterior să te întinzi și să dormi sau să te odihnești. O să te simți mult mai ușurat. Aceasta este o tehnică rapidă și ușoară de eliminare a toxinelor, deși nu este foarte plăcută. Yoghinii folosesc un tifon lung pe care îl înghit

și îl trag înapoi afară, o practică ce intră în programul de curățare a stomacului numită *Dhauti*. (În cazul în care arzi de nerăbdare să încerci și tu, îți recomand ca înainte să consulți un specialist în yoga sau să citești o carte de profil în acest sens.) Nu este obligatoriu să folosești procedeul regurgitării, dar aceasta este uneori cea mai rapidă cale de a lupta împotriva febrei, durerilor de cap, stărilor de greață și, în general, împotriva stărilor aduse de crizele ce anunță vindecarea.

Dacă ai migrene, înmoaie-ți picioarele într-un lighean cu apă fierbinte în care ai pus muștar sau piper cayenne. Căldura atrage sângele în zona membrelor inferioare, eliminând presiunea de la nivelul capului. De asemenea, te pot ajuta și câteva pungi cu gheață aplicate pe frunte. Dacă sinusurile sunt congestionate, pune un pansament fierbinte care să acopere ochii și nasul. Acesta va folosi căldura și umezeala pentru a permite decongestionarea. Uneori o compresă fierbinte aplicată în zona ficatului sau a intestinelor este de asemenea eficientă, de vreme ce durerile de cap sunt adesea simptome ale unei afecțiuni la nivelul acestor organe.

Exerciții fizice pentru detoxifiere

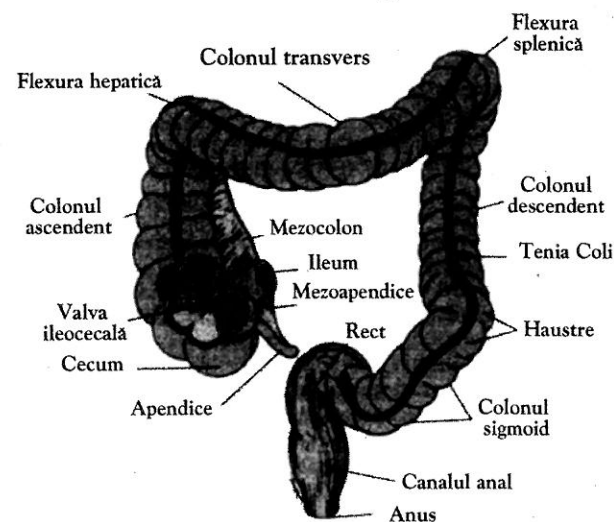
Exercițiile fizice trebuie să constituie o parte esențială a planului tău de însănătoșire, chiar dacă postești sau nu. Ele sunt însă cruciale în perioada postului. Cele mai importante sunt exercițiile aerobe, acestea solicitând extrem de mult respirația, aici intrând înotul, mersul pe bicicletă, mersul pe jos, săritura la trambulină și dansul

lent. Da, alergatul și jogging-ul intră, deopotrivă, în categoria exercițiilor aerobe, însă nu au fost menționate deoarece sunt mult prea solicitante pentru un organism care postește. În definitiv, exercițiile fizice necesită energie, iar postul, așa cum am discutat anterior, impune exact contrariul, și anume conservarea energiei. Din acest motiv singurele exerciții pe care le vom lua în seamă sunt cele care facilitează detoxifierea, fără a provoca un stres suplimentar. În acest sens, înotul și mersul sunt cele mai indicate exerciții fizice. Plămânii își măresc activitatea, furnizând oxigen celulelor și eliminând deșeurile gazoase. Săritura la trambulină este un alt exercițiu excelent, deoarece stimulează sistemul limfatic, ajută la eliminarea deșeurilor fluide și nu provoacă disconfort la nivelul sistemului osos. Jogging-ul suprasolicită gleznele și genunchii și provoacă tensiune asupra miocardului și, deși reprezintă un sport excelent, cu numeroase beneficii asupra organismului, nu este recomandat în acest moment.

Cu toate că nu intră în categoria aerobului, yoga este cu adevărat recomandată în timpul postului, deoarece cuprinde poziții specifice care stimulează și masează colonul, intestinul subțire, tiroida, ficatul, rinichii, glandele suprarenale și partea inferioară a spatelui, printre altele. Chiar dacă va trebui să faci lumânarea sau doar să lucrezi o anumită zonă, yoga are exerciții ce nu presupun foarte multă energie și sunt foarte eficiente. Yoga poate stoarce toxinele din mușchi sau de la nivelul încheieturilor. Și nu uita de pranayama, exercițiile de respirație profundă, care golesc plămânii și oxigenează întreg organismul.

Fii atent ce sporturi faci. Postul nu este perioada potrivită pentru ridicatul de greutăți sau pentru dans aerob. Mai degrabă alege sporturi ce pot fi foarte bine practicate și de femeile însărcinate. Reține că, în timpul postului, corpul tău este pe jumătate adormit. Sporturile solicitante, precum jogging-ul și bunjee-jumping-ul vor constitui un factor de stres, de șoc și de nervi, lucruri care nu vă ajută cu nimic în atingerea scopului postului. De asemenea, reamintește-ți că scopul acestor exerciții nu este acela de a-ți mări forța, ci de a ajuta procesul de detoxifiere. Mai presus de orice, trebuie să eviți să te epuizezi. Fii conștient că activitatea fizică trebuie să te ajute să te detoxifiezi, nu să te epuizezi.

Intestinul gros



Hidroterapia colonului și clisma

Ptiu!

Trebuie să recunoaștem că acesta nu este cel mai agreabil subiect. Doar simpla sa menționare îi face pe unii să se strâmbe de durere, deși lucrurile ar trebui să stea exact invers. Clisme și hidroterapia colonului ar trebui, de fapt, să fie parte integrală a programului personal de igienă, alături de îndepărtarea cerii din urechi sau a mizeriei de sub unghii. Nu este cu nimic mai prejos sau mai presus decât spălăturile vaginale. În fond, este mult prea important pentru sănătatea noastră ca să fie privit atât de urât.

O să-ți placă!

Deși sună ca un slogan dintr-o campanie publicitară prăfuită, este chiar adevărat. Puține persoane încep o sesiune de hidroterapie de colon de bunăvoie sau cu dragă inimă, însă, la sfârșit, sunt pregătiți să revină. Motivul este simplu, senzația de curățenie care se simte și care are și rezultate vizibile.

Avantajele

Atât hidroterapia, cât și clisme de colon reprezintă, de fapt, o clătire cu apă a colonului. Există sute de tehnici medicale care sunt mult mai invazive și mult mai dureroase. Totuși, oamenii strâmbă din nas la gândul clismelor, din cauza percepției lor asupra propriilor reziduuri. Este de asemenea o problemă culturală. De obicei comunitățile nu suportă ca gunoiul să fie depozitat în curtea vecină, de aceea deșeurile publice sunt adesea transportate la sute de kilometri depărtare, întreaga chestiune devenind o problemă de ordin medical și ecologic căreia va trebui să-i fie găsită o rezolvare. Totul începe de la fiecare individ în parte. Pentru majoritatea oamenilor, frica de clisme sau hidroterapie de colon își are rădăcinile într-o lipsă de cunoaștere a subiectului. Majoritatea oamenilor nu doresc să recunoască ca reziduurile sunt parte esențială a mecanismului nostru intern. Cu cât învățăm mai rapid să acceptăm responsabilitatea administrării propriilor reziduuri, cu atât mai repede va dispărea teama și, în consecință, starea noastră de sănătate se va îmbunătăți. Dacă vrei să ai o sănătate de invidiat, nu vei putea să-ți ignori la nesfârșit intestinalele sau vreun alt organ. În timpul postului, în special, este esențial să îți menții intestinalele curate. Așa cum am precizat anterior, deșeurile solide ajung în intestine, chiar dacă nu ingerăm mâncare solidă, iar pentru că nu există un volum mai mare care să le ghideze mișcarea, acestea sunt adesea depozitate și reabsorbite, provocând migrene, stare de oboseală și alte tulburări. Acest proces este cunoscut sub denumirea de

autointoxicare. Sarcinile tale în timpul postului sunt să previi instalarea autointoxicării și să te dedici eliminării toxinelor. Curățarea cu regularitate a colonului poate accelera procesul de detoxifiere și poate chiar să reducă postul. Spre exemplu, o singură sesiune de hidroterapie poate valora cât două zile de post, deoarece cantitatea echivalentă de deșeuri depozitată în organism poate fi eliminată prin intermediul procesului normal numai într-o perioadă de două zile. De ce să ții post mai mult decât e cazul? Accelerează mai bine detoxifierea cu ajutorul hidroterapiei sau al clismei de colon. O să te simți și mai bine, îți garantez.

Diferența dintre hidroterapia colonului și clismă

Cred că ai văzut măcar o dată în viața ta un irigator pentru clismă. Îl poți achiziționa din orice farmacie, din zona de produse de igienă personală aflată imediat lângă produsele pentru baie și sticlele cu apă caldă. Fii atent ce cumperi, deoarece există două tipuri: cele medicale și cele cu apă.

Dispozitivul medical este de unică folosință. Substanțele chimice au rolul de a presa evacuarea reziduurilor din intestine. Acest tip de clismă este indicat persoanelor care suferă de constipație acută, acționând cu aceeași forță precum uleiul de ricin sau alte laxative, dar nu-ți este recomandată și nici nu este potrivită cu scopul tău. Alege în schimb clisma cu pară, cu un diametru care să permită utilizarea a

doi litri de apă. Procedul clismei permite accesul ușor al apei în colon, pentru a elimina reziduurile intestinale. După introducerea apei, trebuie să te întinzi pe un pat, astfel încât să-i lași timp să acționeze, apoi te întorci la toaletă pentru a elimina. Nu e nevoie de ace, de instrumente ascuțite sau medicamente, doar de apă. Iar colonul este obișnuit cu apa, de vreme ce o parte din sarcina sa principală este aceea de a îndepărta apa din mâncare.

Hidroterapia de colon este o procedură identică, doar că presupune o cantitate considerabilă de apă ce nu poate fi administrată în lipsa unui cadru medical. Aceasta se efectuează în cabinetul unui medic, cu ajutorul unei asistente, a unui fizioterapeut sau doar a unui hidroterapeut. Majoritatea dețin un cabinet personal sau cabinete comune pe care le împart cu maseuri, acupuncturiști, chiropracticieni sau naturopăți. Unii își desfășoară practica în colaborare cu medicii, ceea ce spune multe despre acceptarea acestei proceduri de medicina clasică. Avantajul unei hidroterapii de colon este acela că stai întins, corpul tău este relaxat, în special abdomenul, iar terapeutul controlează intrarea și ieșirea apei. Deșeurile solide sunt eliminate prin tub, astfel încât nu mai trebuie să faci drumul până la toaletă. Deoarece este utilizată o cantitate mai mare de apă într-o perioadă de timp mai scurtă, efectele sunt mult mai rapide. În cadrul unei hidroterapii se utilizează aproximativ 20 de litri de apă, care sunt introduși în colon în cadrul unei sesiuni obișnuite de 45 de minute. Gândește-te ce diferență este față de o clismă pentru uz

casnic, ce permite accesul a numai doi litri de lichid, într-o perioadă asemănătoare de timp! Evident, este vorba de un procedeu mai meticulos aplicat colonului, iar terapeutul masează de asemenea abdomenul, masaj ce ajută la evacuarea materiilor solide. În plus, volumul suplimentar de apă îi permite acesteia să ajungă în buzunărașele (diverticuli) și în pliurile colonului și, chiar mai departe, în tractul intestinal. De asemenea, nu ignora faptul că atunci când stai întins, mușchii intestinali, fiind relaxați, pot contribui din plin la eliminarea reziduurilor, mult mai mult decât în cadrul unei clisme făcute acasă. O singură mențiune am aici, referitoare la cei 20 de litri de apă care nu trebuie împinși rapid în colon, ci treptat. Influxul de apă este reglat în funcție de gradul tău de confort. Tu ești cel care trebuie să simți întregul proces, așa că terapeutul trebuie să fie atent să te simți confortabil. Cei care nu suportă gândul unei clisme, preferă hidroterapia procedurii mai intime de acasă. În anumite aspecte, clismele se aseamănă unui duș interior. Deși există momente de disconfort, după aceea te vei simți curat și plin de energie, cu alte cuvinte stimulat de o experiență pozitivă.

Cum și când

Unul dintre avantajele climei este acela că le poți face în casă, în funcție de programul tău și fără nici o cheltuială majoră. În timpul postului, ar trebui să faci clisme regulat, zilnic, o dată la două zile sau o dată la trei zile. De asemenea, când postești e bine să faci hidroterapie o

dată sau de două ori pe săptămână. Cu cât faci mai des, cu atât te vei simți mai bine și procedeu ți se va părea mai ușor de tolerat. O dată curățate intestinele, procedeu se desfășoară mai repede și cu efecte mai vizibile. Păstrează curat irigatorul, umple-l cu apă curată, caldă, lubrifiază tubul și întinde un strat subțire de lubrifiant și în zona anusului. Lubrifianțele le poți găsi în orice farmacie, putând alege între Crisco sau alte mărci, în funcție de preferințe. Folosește toaleta pentru a elimina puțină apă din intestin, pentru a elimina bulele de aer ce se formează inerent. Apoi introdu canula rectală în anus și reglează fluxul, cu ajutorul inelului de reglare. Întinde-te într-un pat aflat cât mai aproape de toaletă, într-o poziție cât mai confortabilă, pe spate, pe burtă sau pe o parte, de preferat însă pe spate sau pe partea stângă. La repetarea clismelor, după ce intestinele au fost curățate, o să realizezi că, cu cât schimbi mai des pozițiile, cu atât apa circulă și golește buzunărașele și pliurile colonului. Când simți nevoia să elimini, întoarce-te la toaletă. La prima clismă, s-ar putea să fii nevoit să faci drumul până la toaletă de mai multe ori, până la golirea întregii cantități de apă. Dar după a doua clismă, cu siguranță vei putea să introduci întreaga cantitate de apă din prima încercare.

Clisme mai neobișnuite

Deși îți vine greu să crezi, unii oameni devin adevărați fani ai tratamentelor de colon! Chiar și atunci când nu ții post, poți beneficia periodic de clisme sau hidroterapii de colon, ca parte din programul normal de detoxifiere.

Hidroterapia colonului o dată pe lună sau la fiecare șase săptămâni este de mare ajutor. În apa utilizată pentru spălarea colonului poți să adaugi infuzii din ierburi, iarbă de grâu, oțet, acidophilus, apă polarizată și nu numai. În funcție de ierburile pe care le alegi, acestea ajută la stimularea ficatului sau la detoxifierea și tonifierea colonului. (A se vedea *capitolul Ceaiuri din plante*, pag. 87 sau studiează propriul dicționar cu plante.) Iarba de grâu stimulează, de asemenea, ficatul, ajutându-l să se curețe, neutralizează toxinele și alcalinizează orice colon acid. Prin adăugarea lactobacilului *Acidophilus* sub formă de pulbere în apa pentru clismă vei înlocui anumite bacterii prietenoase care se găsesc în mod natural în tractul intestinal și care, prin clismă, sunt evacuate. Oțetul ajută la menținerea unui pH adecvat în colon la persoanele care nu produc suficient acid clorhidric și al căror tract intestinal este prea alcalin. Unii spun că apa rece e preferabilă în clismă deoarece contractă țesuturile musculare și stimulează peristaltismul. Apa fierbinte nu trebuie utilizată niciodată deoarece produce un șoc prea puternic asupra colonului și mărește riscul de reabsorbție a toxinelor. Cea mai bună soluție este însă apa caldă care înmoaie anumite reziduuri. În cazul în care vrei să folosești o infuzie de ierburi, ai grijă ca aceasta să nu fie concentrată. De exemplu, amestecă apa pentru clismă cu numai 30 până la 60 de grame de suc de iarbă de grâu. În cazul oțetului, nu pune mai mult de 30 de grame și, respectiv, o lingură de *Acidophilus*.

Doare?

Una dintre cele mai controversate acuze la adresa clismelor și hidroterapiilor de colon este că distrug capacitatea naturală de eliminare a reziduurilor de către organism. Însă nici pomeneală de așa ceva, dacă sunt folosite în mod corect. Într-adevăr, aceste tratamente pot fi utilizate și greșit, în special de către fanii împătimiti ai clismelor care apelează în mod constant la această practică pe tot parcursul anului. Așa că, dacă nu mai apelezi la mușchii intestinali pentru eliminarea reziduurilor, atunci aceștia se atrofiază în timp. Însă acestea sunt cazuri rare de neglijență. Chiar și dacă urmezi un post lung și apelezi la clisme zilnice, dacă ai avut o activitate normală înainte, atunci vei avea și după terminarea regimului. Mușchiul sfincter poate fi antrenat prin simpla contracție și relaxare. Repetă mișcările timp de un minut, de două sau trei ori pe zi. Acest mușchi este cel care dă tonul peristaltismului, precum o piesă de domino care cade și le antrenează și pe celelalte. Dacă vrei să-ți exersezi mușchii abdomenului inferior, folosește o placă pusă în poziție oblică. Intinde-te pe placă cu capul în partea de jos și ridică picioarele în sus sau trage genunchii la piept. Repetă de câte ori poți. Poziția plăcii permite mușchilor să se contracte fără a lupta cu forța de gravitație.

O altă zonă care poate prezenta probleme este secțiunea sigmoidă a colonului, partea aflată imediat deasupra rectului. În cazul în care colonul inferior (descendent) este congestionat sau flexura (punctul în care colonul face o buclă) este blocată, apa ar putea să umple zona,

provocând balonarea sigmoidului. Dacă această problemă reapare suficient de des, atunci poate cauza slăbirea și întinderea mușchilor din această zonă. Tuburile de prelungire pentru clisme sunt disponibile în anumite farmacii și magazine cu produse chirurgicale. Cel mai lung tub (de aproximativ 90 de centimetri) pătrunde dincolo de colonul sigmoid și elimină riscul acestei probleme. În plus, tubul prelungitor are avantajul de a putea ajunge dincolo de colonul descendent, pentru o curățare profundă. Un alt exercițiu yogin pe care îl poți aplica este ridicarea trunchiului (Nota traducătorului: Poziția Uddiyana Bandha), prin care activezi și stimulezi abdomenul inferior. Consultă un manual de yoga pentru detalii. (A se vedea secțiunea de resurse din anexă).

În cazul în care utilizați hidroterapiile sau clismele colonice, posibilitatea apariției unor probleme de sănătate este rară, existând numai din cauza neglijenței sau abuzului. Și șofatul este o practică periculoasă, dacă nu ești responsabil. Însă, șoferii care respectă regulile, care sunt atenți și au bun-simț, nu provoacă accidente. În cazul clismelor se aplică aceleași reguli: dacă ești atent la ce îți spun specialiștii și te documentezi, vei evita neplăcerile. Avantajele pe care aceste tehnici de detoxifiere le oferă depășesc cu mult riscurile minime inerente oricărei practici.

Programul zilnic de post

Curățarea

Clismă. Zilnic, o dată la două zile sau o dată la trei zile.

Hidroterapie de colon. Săptămânal sau de două ori pe săptămână.

Masaajul

De către un profesionist;

Auto-masaaj cu ajutorul unui burete din lufă

Mersul pe jos

Lumina soarelui

Aerisire a corpului, prin expunerea cât mai mult a pielii

Băi

Băi de abur în centrele de sănătate

Cu sare Epsom, în propria cadă

Alimentație dietetică

Apă

Suc

Ceai din ierburi

Limonadă fierbinte

Exerciții fizice

Respirație profundă

Yoga

Pimbări pe jos

Odihnă

Meditație

Somn scurt

Somn profund

CUM SĂ SLĂBEȘTI

Avantajele postului

Europenii au o metodă infailibilă în a-i detecta pe turiștii americani, după grăsime. Unul din cinci americani este supraponderal. La un calcul rapid, constatăm că vorbim de 90 de milioane de americani, care se străduie în zadar să piardă din greutate. Există mii de diete specializate în scăderea în greutate. Librăriile și reclamele din reviste sunt saturate de astfel de diete. Dar, atunci, ce se întâmplă? Nici o metodă nu este perfectă, oferind rezultate permanente și universale.

Ce păcat, căci postul ar fi putut fi acea unică metodă, dacă nu ar fi privit ca o practică neobișnuită și extremă. Însă postul nu are concurență când vine vorba de pierderea kilogramelor în plus. Rezultatele sunt vizibile și de durată. În plus, metoda postului este una naturală și mult mai benefică pentru organism decât pastile cu efecte secundare nedorite. Singurul efect secundar pe care îl vei resimți atunci când postești este o scădere a presiunii arteriale, odată cu scăderea în greutate.

Cum funcționează

În perioada postului, organismul apelează la resursele proprii pentru a face rost de energie. Astfel, pornește de la depozitele de grăsime (adică țesutul adipos), cele mai puțin importante pentru buna funcționare a sistemului,

și continuă în sens invers, către țesuturile musculare vitale din organe și lăsând glandele la sfârșit. În cazul persoanelor care suferă de obezitate, țesutul adipos poate atinge până la 65% din greutatea corporală totală. Acești oameni pot face față cel mai bine unui post pe termen lung, o dată ce se obișnuiesc cu noul regim. După ce sunt epuizate depozitele de grăsime, foamea se reinstaurează și trebuie să pui punct postului.

Mecanismul de funcționare

Persoanele supraponderale vor slăbi cel mai mult în prima săptămână de post. Cu cât ești mai plinuț, cu atât vei pierde în greutate mai mult. Această mică satisfacție va compensa toate suferințele pe care le vei acumula în timpul postului, foarte dur pentru cei obișnuiți să mănânce fără restricții. După aceea, vei pierde din ce în ce mai puțin în greutate, în următoarele săptămâni, până când ajungi la pragul limită. Persoanele mai slabe, bineînțeles, vor pierde mai puțin. E posibil chiar să nu piardă cât îți doresc, însă organismul nu poate să lase nimic mai mult. Întoarce-te la regimul normal de alimentație imediat ce simți că foamea te doboară.

Bineînțeles, nu totul e bățut în cuie. Metabolismul diferă de la persoană la persoană, existând diferențe chiar și la nivelul fiecărui organism în parte de a transforma calorii în energie. Astfel, o mâncare care poate fi asimilată complet de către organismul unei persoane, se poate acumula și se poate transforma în depozite de grăsimi în organismul alteia. Însă nici o altă dietă nu se compară

cu postul în obținerea unei pierderi în greutate vizibile, însoțite de detoxifiere. Tot ceea ce faci în sensul detoxifierii, are rezultate și asupra greutății. Cei care țin post doar pentru a slăbi vor fi încântați să vadă cum și sănătatea li se îmbunătățește grație acestui regim.

Obezitatea indică, prin natura ei, o slabă funcționare a metabolismului și a digestiei. Însă nici o dietă și nici o pastilă nu vor remedia sistemul endocrin. Glanda tiroidă controlează metabolismul, cele suprarenale controlează reabsorbția sodiului din rinichi, provocând retenția apei, iar pancreasul contribuie la digerarea grăsimilor și ale hidrocarburilor. Postul acționează prin reducerea sarcinii acestor glande endocrine, dar și a presiunii fluxului sanguin asupra cordului, îmbunătățind arderea și digestia calorilor și, în plus, ameliorând bolile cauzate de excese, precum diabetul, hipertensiunea, ulcerul, anemia sau astmul. Este adevărat, toți suntem predispuși unei afecțiuni sau alteia și de aceea trebuie să învățăm să nu depășim limita impusă de organismul nostru. Postul este însă dieta care poate reseta anumite pattern-uri biologice și care poate oferi o nouă șansă persoanelor supraponderale.



BUCURIE

Efectele psihologice ale POSTULUI

Ai luat-o razna?

Postul este o idee înspăimântătoare pentru muritorul de rând. Simplul gând de a nu mânca, de a nu consuma alimente după ce o viață întreagă a servit trei mese pe zi, este greu de digerat. Este de înțeles de ce această provocare poate fi terifiantă și de ce nu-ți vine să crezi că mai ești în deplinătatea facultăților mentale atunci când te hotărăști să urmezi acest regim. În plus, mai există și întrebări grave pe care ți le pui, de exemplu dacă nu cumva există pericolul să mori dacă nu consumi alimente. De ce mâncăm atât de consistent, nu oare pentru ca avem nevoie de hrană? Ce se întâmplă dacă încetăm să mai mâncăm?

Dacă acestea sunt câteva din întrebările care te frământă, poate vei găsi un sprijin și un răspuns la cei din jurul tău. Însă, îți spun dinainte că nu-l vei obține. Postul este o misiune pe care o poți duce la bun sfârșit numai prin forțele tale, este o incursiune în singurătate. Căci cum ai mai putea să socializezi și să mai te miști într-o

lume ce pune mâncarea în centrul tuturor manifestărilor sale? Oamenii vor empatiza cu tine, însă vor încerca să te convingă să mănânci. Cei dragi se vor teme pentru sănătatea ta. Medicii care știu atâtea probleme ce pot decurge din urmarea unui regim atât de strict, se vor folosi de puternica lor autoritate pentru a te face și mai nesigur de decizia ta și pentru a-ți distruge voința. Când ai început să postești, nu te-ai gândit că va trebui să ai de-a face și cu nesiguranța altora, pe lângă a ta. Însă acesta este doar începutul. Cei care postesc nu sunt văzuți doar ca niște ciudați, ci de-a dreptul ca niște paria. Dacă rezisti asediului, vei realiza destul de repede că trăiești într-o lume obsedată de mâncare. Vor fi și cazuri când vei fi ridiculizat sau chiar invidiat. Însă, tu vei reține numai bătaia de joc, nu și laudele. Tocmai de aceea, când postești, trebuie să fii ferm convins că ceea ce faci este bine și trebuie să fii sigur pe forțele tale. Și așa am ajuns la subiectul motivației. Aceasta este cea care te va ține la suprafață chiar și prin cea mai crâncenă furtună și te va obliga să îți continui postul. Experiența și cunoștințele îți vor oferi puterea și încrederea necesare pentru a face față criticilor și intimidărilor. Dacă ești sigur că ce faci este bine, în curând vei realiza că oamenii se tem de tine și de ce reprezinți. Acțiunile tale sunt o declarație și unii te vor admira și te vor respecta pentru asta. Alții te vor accepta drept mentor. Dar va exista și o categorie de indivizi pentru care tu vei fi doar cel care le reamintește că nu sunt suficient de curajoși și de preocupați de sănătatea lor. Le vei reaminti de tot ceea ce nu vor să înfrunte, de slăbiciunile lor, fapt ce le va stârni furia oarbă. Aceștia sunt doar niște indivizi care, în

loc să-și rezolve problemele, recurg la a te condamna, doar pentru a scăpa, aparent, cu fața curată.

Ține un jurnal

Postul îți va activa spiritul de observație, ca unui străin ajuns pe un alt tărâm. Brusc, vei avea un ritm diferit de al celorlalți și vei descoperi că ai parcă mai mult timp la dispoziție. Adevărul este că mesele și somnul consumă foarte mult timp, iar tu vei consuma mai puțină mâncare și vei dormi mai puțin. Va trebui să te obișnuiești treptat cu schimbările fizice care au loc în primele zile de post. Folosește perioada aceasta în mod productiv. Observă cum, treptat, îți dispare apetitul, cum gândești în lipsa preocupărilor legate de mâncare, cum îți revine senzația de gol în stomac. Pe durata posturilor lungi, este foarte important să ții un jurnal, deoarece te va ajuta să îți exteriorizezi sentimentele, spre deosebire de contabilizarea acestora în memoria emoțională. Acest aspect este vital pentru ieșirea din post. Senzația de foame este foarte subtilă în momentul în care re apare și poate fi cu ușurință ignorată sau chiar confundată cu altceva. Există o linie foarte fină între dorința spirituală și foamea fizică. O să observi cum ți se va modifica atitudinea. Notează toate semnele de furie sau resentimente pe care le simți din cauză că nu poți să mănânci. Acesta este semnalul că trebuie să pui punct postului. Însă, dacă îți menții atitudinea pozitivă față de post, poți să continui. Interesul sau dezinteresul tău față de mâncare este esențial pentru a determina ieșirea ta din post sau continuarea lui.

Postul te va transforma într-un fin observator al propriei persoane, dar și a celorlați. Atunci când acest experiment se încheie, nu numai că vei fi cu totul altă persoană, dar vei avea, de asemenea, oportunitatea de a-i ajuta pe ceilalți să elimine obiceiurile proaste din viața lor. Suntem cu toții victimele neglijării de sine. Acordă-le ajutor prietenilor tăi și fă-i să înțeleagă că nu au motive să le fie teamă. Deschide-le mintea și ei, la rândul lor, îi vor ajuta pe alții.



CUM SĂ IEȘI DIN POST

Nu-i atât de greu să ții postul. Mai grea este tranziția înapoi către consumul de alimente. Atunci când postești, ești „pe val”. Asemeni unui alergător, o dată ce ai auzit semnalul de start, o iei la goană și nu te mai oprești. Disciplina nu îți folosește la nimic în timpul postului, însă îți este de real ajutor în momentul de început și în punctul final al regimului de post.

Cum să ieși din post

Orice practicant obișnuit al postului îți poate spune că momentul stopării postului este foarte important. Vei avea nevoie de voință, căci odată activate papilele gustative și secrețiile digestive, te vei trezi singur în fața unui balaur, unul foarte înfometat! Această bestie înfometată din interiorul tău se trezește chiar prea repede la viață și este pregătită să radă toate alimentele care îi stau în cale. Chiar dacă acum nu-ți vine să crezi, te avertizez că pofta de mâncare este cel mai puternic impuls cu care suntem înzestrați, fiind chiar mai puternic decât instinctul sexual!

Ieșirea din post este cea mai dificilă etapă a regimului, dar și cea mai importantă. Dacă nu reușești să te abții de la consumul exagerat de mâncare vei plăti scump pentru greșelile tale. Scuză-mă că sunt atât de dramatic, dar aceasta este cea mai periculoasă etapă a unui post. Acum poți provoca cele mai mari daune organismului tău. Deși puține la număr, problemele abia acum apar, nu în timpul postului. Dar nu te îngrijora. Statisticile nu sunt atât de lugubre, iar posibilitatea unui accident fatidic este improbabilă. În schimb, te poți trezi cu o teribilă durere de stomac, atât de puternică încât să te trimită la primul spital. Presiunea exercitată asupra inimii, asupra ficatului, plămânilor și a altor organe vitale poate fi atât de mare, încât poate să distrugă toate efectele benefice obținute ca urmare a postirii. Bineînțeles, dacă ții post doar timp de câteva zile, transformările survenite vor fi cu siguranță suportabile. Dar în cazul posturilor lungi, cel de două săptămâni, o lună sau mai mult, șocul asupra organismului tău poate provoca, în anumite cazuri, chiar și atacuri de cord. Până și un post scurt de trei zile poate să-ți provoace probleme în momentul reajustării la regimul normal de alimentație, putându-ți provoca greață acută sau o puternică durere abdominală, în cazul în care nu ai reușit să îți controlezi apetitul.

Chiar dacă par melodramatic, au existat și cazuri de oameni care, odată ieșiți din post, au dat buzna în frigider și s-au înfruptat cu falafel, pizza, prăjituri și alte nebunii. În timp ce vei mesteca bunătățile, te vei gândi că e exact ca pe timpuri și nu o să ai nici o problemă. Ce-i asta, doar ești specialist în mâncat. Da, însă digestia ta nu mai este specialistă! Și să nu comiți greșeala de a

te abține în prima zi, ca apoi, dintr-a doua, să cedezi. Pot să îți garantez că, dacă atunci când ieși din post, primul aliment pe care pui mâna e pizza, nu ai șanse să te întorci acasă fără o vizită în prealabil la spital.

A ști când să te oprești

Gata, am încetat cu poveștile dramatice, dar înainte să discutăm despre alimentele cele mai recomandate a fi consumate după post, trebuie să știi când să pui punct regimului. De fapt, alegerea momentului potrivit pentru a te opri este extrem de importantă în încheierea unui post. Dacă te străduiești să împlinești „exact două săptămâni” sau „o lună în cap”, poți să exagerezi, pentru că organismul tău nu urmează un calendar și nici nu este capabil să se supună orgoliului și dorințelor tale de a te „făli”. Dacă exagerezi, poți crea un efect de bumerang și să sfârșești prin a mânca necontrolat în momentul în care se încheie postul.

Soluția cea mai bună este să-ți asculți organismul. Când senzația de foame re apare, nu o ignora și pune punct postului. Aceasta apare tiptil, prima oară poate chiar sub forma unor întrebări logice. Te poți surprinde întrebându-ți prietenii ce anume mănâncă și apoi gândind „Mmmmm... ce bine miroase!” Acesta este momentul în care trebuie să te oprești. Amintește-ți că, la apogeul postului, interesul tu pentru mâncare este zero. E posibil și ca mirosul mâncării să ți se pară respingător.

Această modificare de comportament vestește dorința clară de a mânca. Este un semnal. De aici, orice se poate

întâmpla. E posibil să te surprinzi trișând și lăsând pulpa fructului în suc. Sau dorința de a mesteca ar putea reveni și astfel poți ajunge în punctul în care șterpelești alimente din care muști, mesteci un pic și apoi le scuipi. Toate acestea reprezintă semnale. Poate că la început nu le dai atenție. Însă, dacă se repetă, atunci nu mai continua. Este timpul să mănânci! Scrie-ți dorințele în jurnalul postului, ca apoi să poți ține cont de ele. Dacă vei ignora aceste semne și vei lăsa ca dorința să rămână într-un colțișor al minții, atunci poftele te vor învinge în momentul în care decizi să închei postul. Trebuie să știi când să ieși din post astfel încât să îți păstrezi autocontrolul.

Foamea adevărată

Foamea adevărată este foarte greu de ignorat. Atunci când apare, veți ști imediat. Dacă o ignori, atunci nu mai ești la regim de post, ci la regim de înfometare. Înfometarea are loc atunci când organismul tău simte cu adevărat nevoia alimentelor. Așa ceva rar se mai întâmplă în epoca noastră, doar dacă nu cumva ai naufragiat pe o insulă. Dacă, de exemplu, ții greva foamei și îi interzici corpului tău să primească mâncare, acesta va începe să se hrănească din mușchi și țesuturi. Procesul de înfometare pornește inițial de la cele mai insignifiante țesuturi și mușchi. Pe durata înfometării, organismul încearcă să se protejeze și, deci, este în căutare de proteine. Spre deosebire, în timpul postului, organismul se curăță și elimină toxinele.

Timp pentru toate

E posibil să fii nevoit să închei postul din cauza programului de lucru. De exemplu, dacă ești actriță, iar repetițiile pentru o nouă piesă încep în scurt timp, ar trebui să programezi ieșirea din post din timp, pentru a putea reveni treptat la o dietă normală și pentru a-ți recăpăta forțele. Sau, dacă se apropie o nuntă la care ești invitat, trebuie să-ți acorzi suficient timp pentru a-ți intra în formă pentru a face față exceselor tipice unei nunți. Nu aștepta să se apropie evenimentul! Tentațiile unei asemenea ocazii sunt copleșitoare. Programează-ți ieșirea din post astfel încât să ai timp să reintri la dieta normală.

Un ultim sfat ar fi să eviți să pui punct postului într-un moment dificil, precum o criză ce anunță vindecarea. Într-un asemenea caz, cel mai bine e să așteptați trecerea crizei înainte de a reintra la regimul normal de alimentație. Dacă ai migrene, febră, greață, transpirație, mâncărimi, e bine să aștepti să te simți mai bine și apoi să închei postul.

Prima etapă a drumului de întoarcere

Bun, deci ce mâncăm? Când ai terminat cu postul, cele mai bune alimente care pot face tranziția către regimul normal sunt cele moi, cu un conținut ridicat de apă, ca de exemplu fructele suculente, dar nu numai. Poate fi vorba și de supe ușoare, germenii din plante sau preparate date prin blender. Dar înainte de mânca alimente solide, adăugă pulpă în sucurile pe care le pregătești. Acesta

este cel mai bun moment pentru a începe să consumi și pulpa din sucuri. Amestecă pulberi precum spirulina, chlorella sau drojdii nutritive gustoase. Bucură-te de laptele migdalelor, semințelor de floarea-soarelui sau susan. Aceste alimente sub formă de pulbere, bogate în proteine și nutrienți contribuie la stimularea apetitului și pregătesc organismul pentru alimentele solide, mai grele. Dacă te simți sătul după consumarea lor, atunci continuă un post cu astfel de produse încă o zi sau două. Apoi, dacă ești pregătit, treci la alimente solide.

Cel mai popular aliment printre cei care ies din post este pepenele roșu. Imediat, pe locul doi, este grepfruitul. Portocalele, strugurii, merele, perele, ananasul și pepenii galbeni, cum este cantalupul, papaia și fructul de mango sunt și ele recomandate în această primă fază a regimului normal. Piersicile și caisele sunt mai grele, dar pot fi administrate la mesele următoare. Același lucru se aplică și pentru tomate (care intră tot în categoria fructelor), castraveți și ardei verzi, toate fiind legume cu un conținut bogat de apă. Dacă ai poftă de o salată sau legume, poți să servești germini și supe. Germinii verzi precum cei din lucernă, trifoi, floarea-soarelui, hrișcă, nap, varză, schinduf, usturoi, ceapă și ridichi sunt excelenți. Ai putea chiar să folosești cantități mici de germini de lucernă ca prim aliment pentru ieșirea din post. Pornește cu două sau mai multe tipuri de germini, apoi adăugă mai multe dacă ți se pare mai ușor. Este uluitor cât de satisfăcătoare poate fi consumarea unor germini după terminarea postului. Singurii germini pe care nu ți-i recomand în perioada

aceasta ar fi cei ai „fasolei”, precum cei de mung, soia, linte, fasole adzuki, mazăre verde, alune sau năut. Acești germini fac mai degrabă parte din familia fasolei, trebuie gătiți și necesită un organism înzestrat cu o capacitate de digestie normală.

Supele pot fi foarte sățioase în prima fază de revenire la regimul normal, deși nu sunt recomandate a fi consumate singure. Dacă în timpul postului ai strecurat legumele, acum poți servi supa cu legume cu tot. Poți adăuga pastă de soia miso și ți-e poftă de cartofi sau cereale, poți prepara următoarea supă.

Fierbe orezul cu mai multă apă decât în mod normal. Când orezul este fiert, folosește lichidul rămas ca bază pentru supă. Poți lăsa până la zece boabe de orez în lichid, apoi adaugă vegeta, pasta de soia miso, usturoi și ce mai vrei. Supa picantă este foarte hrănitoare, iar dacă vrei să fie și mai picantă, adăugă piper cayenne. Acesta stimulează circulația și întărește stomacul. Și o supă de cartofi poate fi preparată după rețeta de mai sus, doar că supa o pregătești pornind de la apa în care ai fiert cartofii. Pune și niște bucățele de cartofi în supă, pentru a da un gust mai savuros. Cu cât trece timpul, cu atât poți adăuga cantități din ce în ce mai mari de cartofi și de orez. Câtă vreme stomacul nu începe să scoată sunete de avertisment că trebuie să te oprești.

Până în acest moment, bananele au lipsit din dietă. De obicei, bananele sunt evitate în prima fază, deoarece conțin foarte puțină apă și mult amidon. Dacă le consumi necoapte, bananele sunt îndeosebi bogate în amidon. Așteaptă să se coacă și să capete culoarea galbenă sau

chiar și pete maronii, apoi amestecă-le cu suc de mere. De acum vei mări aportul de apă din alimentație. Începe cu o jumătate de banană și apoi continuă gradual. Dacă îți place acest suc dar vrei să și mănânci pulpă, ai răbdare câteva mese, apoi poți consuma o jumătate de banană fără să o fi mixat înainte în blender.

Sucurile smoothie (Notă: Smoothie este varianta unui suc mai gros în diferite culori. Este o băutură răcoritoare care are consistența unei înghețate mai lichide din cauza cuburilor de gheață introduse în blender odată cu tocarea fructelor sau legumelor) pot asigura un meniu variat pentru prima și a doua zi. Scoarța de ulm, semințele de in și chia, toate pot fi adăugate la suc din banane și mere, obținând astfel o băutură mai groasă și mai bună la gust. Mai mult decât atât, scoarța de ulm calmează orice inflamație de la nivelul stomacului sau tractului digestiv, semințele de chia și de in ajută la reactivarea mișcărilor peristaltice de la nivelul intestinului și toate contribuie la formarea mucilagiului care curăță intestinul. De asemenea, au un gust plăcut de nucă și un conținut bogat în nutrienți.

Un alt aliment care a lipsit din dieta ta sunt fructele uscate, care beneficiază de un conținut redus de apă, dar bogat în fibre greu digerabile și zaharuri. Cu toate acestea, anumite fructe uscate sunt moi și ușor de digerat atunci când sunt lăsate puțin în apă. Smochinele, stafidele și prunele sunt excelente după o zi sau două de la ieșirea din post, dacă sunt lăsate la înmuiat.

ALIMENTELE RECOMANDATE PENTRU PRIMELE ZILE DUPĂ IEȘIREA DIN POST

Fructe

Pepene roșu
Papaia
Grepfrut
Portocale
Măr
Piersică
Ananas
Cantalup
Mango
Alți pepeni
Struguri

Germenii

Lucernă
Trifoi
Hrișcă
Floarea-soarelui
Schinduf
Chia

Sucuri smoothie

Banane
Măr
Chia
Drojdie
Floarea-soarelui
Susan
Scoarța de ulm
Psyllium
In
Spirulina
Chlorella

Supe

Pastă de soia miso
Supă de legume
Cartofi

Legume

Tomate
Castraveți
Piper

Cantitatea și metoda

Cantitatea și modul de consum sunt extrem de importante. Poți tolera o mare varietate de alimente și îți poți permite să încalci câteva limite, dar cu condiția să le consumi în cantități mici. Nu uita că stomacul tău este adormit. Glandele care produc sucurile gastrice sunt relaxate și, ca să spunem așa, au fost scoase din producție. De fapt, în timpul în care nu ai consumat alimente solide, stomacul tău s-a micșorat! Este foarte important ceea ce consumi în această perioadă și modalitatea în care consumi respectivele alimente. Gigantul somnoros poate fi trezit fie de un pumn, fie de parfumul unui trandafir.

Pentru început, ai grijă să stai jos atunci când mănânci. Digestia nu funcționează la fel de bine atunci când mănânci în picioare sau în mers. În al doilea rând, mănâncă încet și mestecă bine. Mestecă pulpa din suc. Soarbe din supă. Primele mese trebuie să fie consumate ca și cum ai primi nectar de la zei. După aceea, odihnește-te sau întinde-te în pat, având grijă să folosești o pernă, astfel încât capul și umerii să fie mai sus decât stomacul. Retrage-te în dormitor chiar de la primele semne de oboseală. Nu te grăbi niciodată când mănânci. Străduiește-te să nu mai fii nervos sau neliniștit, nu-ți mai forța organismul să își revină dintr-odată. Moderați-vă reimplicarea fizică în activități. Nu uita, chiar dacă ai început să mănânci, procesul de curățare inițiat în timpul postului încă nu s-a încheiat. Aceasta este cea mai importantă etapă din întreg postul. Modul în care reintroduci mâncarea solidă în alimentație capătă un rol din ce în ce mai important cu cât perioada de post este mai lungă. Pe măsură ce senzațiile gustative revin, acordă atenție cantității consumate. Nu te lăsa copleșit de pofta de mâncare sau de afaceri. Ascultă-ți stomacul. Dacă scoate sunete ciudate sau ai gaze, acestea sunt niște semnale de avertizare că trebuie să nu te mai agiți sau să consumi mese mai mici.

Apasă pe accelerație

Glandele își reîncep activitatea treptat. Cuvântul cheie în acest moment este „dumicat“. Ai grijă să mănânci precum un bebeluș, cantități mici, la perioade regulate,

o dată pe oră sau la două ore. Întocmește un program și respectă-l. O jumătate de grepfrut la ora 8 dimineața, o portocală la 9,30, un măr la 11 și un suc smoothie la 12, și așa mai departe. Planifică un meniu pentru întreaga zi și pentru ziua care urmează și respectă-l. Nu uita să bei suficientă apă între mese și chiar să consumi sucuri de legume. Nu încerca decât alimente simple și evită combinațiile. Fiecare mușcătură transmite semnale către sistemul tău nervos care stimulează fluxul de enzime digestive. Chiar dacă alegi să începi o monodietă, este în regulă. De exemplu, consumă mere cu regularitate și mărește cantitatea pe măsură ce te acomodezi cu dieta. O altă modalitate prin care poți să stimulezi glandele digestive este cu ajutorul unor plante, precum scorțișoara și menta, sau a unor semințe, precum trifoiul și chimenul. O băutură din oțet cu miere ajută la stimularea secreției de acid hidrocloric. Ia câte o lingură de miere cu două linguri de oțet din cidru de mere împreună cu apă, înainte de fiecare masă. Fă câteva exerciții de respirație înainte de a începe să mănânci, pentru a-ți oxigena celulele, și întinde-te puțin ca să-ți dezamortești corpul.

Alimente și suplimente nutritive care stimulează sistemul digestiv

<i>Scorțișoară</i>	<i>Cardamon</i>
<i>Mentă</i>	<i>Fenicul</i>
<i>Lemn dulce</i>	<i>Jelină</i>
<i>Anason stelat</i>	<i>Oțet cu miere</i>
<i>Chimen</i>	<i>Suplimente pe bază de acid hidrocloric</i>
<i>Trifoi</i>	<i>Suplimente pe bază de enzime</i>
<i>Ghimbir</i>	

Ce este prima fază?

Prima fază este perioada imediat următoare postului, perioadă în care reîncepi să consumi alimente solide. În acest moment, sarcina principală este aceea de a stimula din nou organele digestive până în momentul în care vor putea digera cantități moderate de mâncare. În această fază, trebuie să ingerezi alimente moi, cu densitate scăzută și conținut ridicat de apă, precum fructele, câteva legume menționate mai sus, germenii, supe ușoare și sucuri smoothie cu pudră proteică. Sistemul digestiv poate să-și revină într-o zi sau într-o săptămână, în funcție de cât de mult ai postit, și depinde de consumarea unor alimente moi, ușor de digerat și cu un conținut ridicat de apă. În cazul unui post de zece zile, de exemplu, primele cinci zile imediat după ieșirea din post vor fi considerate a intra în *prima fază*. Perioada cuprinsă între a șasea și a zecea zi va reprezenta *a doua fază*, în care va fi urmat un regim cu alimente mai dense. Perioada dintre ziua a unsprezecea și cea de-a cincisprezecea reprezintă perioada de rehrănire, perioadă în care alimentația revine în mare măsură la normal.

A doua fază și diversificarea meniului

A doua fază începe cu premisa că sistemul digestiv a fost reactivat și că pot fi consumate cantități mai mari de alimente ușoare. Planul acestei faze este de a diversifica dieta, pentru a include alimente mai complexe și mai variate. În timp ce *prima fază* se ocupă de cantități, *a doua*

fază operează asupra varietății dietei. Acum se face tranziția de la ciclul de curățare inițiat în timpul postului către ciclul de construcție, adică de la catabolic la anabolic. Dar și acest scop va fi realizat treptat. În mare parte, o dată ce ai ajuns în *faza a doua*, ai scăpat de ce-i mai greu. Practic, din acest moment, șansele să se producă vreo daună gravă asupra sistemului tău digestiv sau asupra sănătății tale generale prin consumarea greșită de alimente scad aproape de zero. Totuși, asta nu este o invitație ca să te reapuci de o dietă defectuoasă. Poți în continuare să suferi din cauza unor crampe groaznice și de meteorism și să distrugi toate efectele pozitive ale postului, dacă trișezi în această etapă. Alimentul predominant în cadrul acestei faze este salata. Legumele verzi și germenii vor deține supremația. Grăsimile vor fi introduse în *a doua fază* doar sub formă de măsline, ulei de măsline, avocado, nuci și semințe și chiar și așa, nu chiar de la început. Tomatele, măslinele, uleiul de măsline și dressing-ul de lămâi, tamari și alte dressing-uri obținute din semințe de susan, de floarea-soarelui, tofu și avocado sunt câteva dintre alimentele de care te poți bucura în această etapă. Recomandarea mea este însă să începi cu o salată fără dressing.

Fructele se regăsesc pe listă și în această *fază a doua*, dar de acum nu mai ai restricții legate de cantitate sau varietate. Poți consuma fructe uscate fără să le mai lași în apă. Singura mea obiecție este că aș păstra o anumită limită la nivelul cantității, din cauza numărului mare de zaharuri și fibre.

Nucile și semințele pot fi consumate în cantități scăzute în această fază. Semințele de migdale și de floarea-

soarelui sunt excelente pe post de condiment la salate sau amestecate în smoothie sau dressing-uri.

De acum poți pregăti supe mai puțin zemoase, cu mai multe legume și cu o cantitate mai mare de orez sau cartofi. Legumele de mare, cum ar fi algele hijiki, dulse sau vareci pot fi consumate în supe sau în salate.

Regimul din *faza a doua* este mai bogat și mai permisiv, dar prezintă și acesta restricțiile sale. Nu vor fi consumate legume gătitе (altele decât cele din supe), cereale sau fasole, nici măcar pâine, produse lactate sau carne. Ele vor reîntra pe lista alimentelor permise abia în cadrul *fazei a treia*, adică după a unsprezecea zi până într-a cincisprezecea, în cazul unui post de zece zile.

Alimente permise în faza a doua

Spanac
Salată verde
Tomate
Măsline
Avocado
Germenii

Alge dulse
Varec
Alge Hijiki
Condimente
Ulei de măsline
Migdale

Semințe de susan
Floarea-soarelui
Tofu
Fructe uscate
Supe de legume
Alimentele din Faza I

Tranziția către o dietă completă din faza a treia

A *treia fază* reprezintă, de fapt, începutul sfârșitului postului și debutul perioadei de rehrănire. Însă, dacă vei asculta de recomandarea mea, ai putea să prelungești efectele pozitive ale postului și ai putea evita revenirea rapidă la obiceiurile nesănătoase de hrănire, care au condus la post încă de la bun început.

În *faza a treia* poți să consumi cereale, legume bogate în amidon și mâncare gătită. Acum te poți așeza la masă și poți servi un castron de pilaf sau un cartof copt. Legumele gătitе la aburi, precum broccoli, fasolea verde, dovleceii, germenii de fasole, sunt din nou acceptate. Restricțiile referitoare la fructele uscate sau la nuci dispar și tu ești singurul care poate determina cantitatea maximă benefică pentru sistemul tău. Pâinea și cerealele pot fi consumate la discreție, la fel precum produsele lactate și carnea, însă, chibzuit. Nu uita că produsele lactate și cele bogate în grăsimi pot crea probleme de digestie. Prăjelile în baie de ulei, precum cartofii prăjiți, trebuie evitate, iar brânzeturile grase trebuie consumate în cantități moderate. Alimentele ce au printre ingrediente și zahărul vor fi consumate în cantități minime, iar alimentele care conțin chimicale, precum aromele și coloranții, trebuie evitate altfel efortul și minunatele beneficii ale postului pot fi cu ușurință distruse, prin reluarea obiceiurilor nesănătoase.

Interzis postitul!

Postitul este minunat, însă nu este recomandat tuturor. Acest regim forțează organismul să se curețe și să elimine reziduurile, însă, de asemenea, stopează multe procese fiziologice, pentru a-l lăsa pe cel care postește să se bucure de efectele unei odihne bine meritată. Dar nu oricine poate să lase totul deoparte pentru a urma acest regim.

Iată câteva persoane care nu ar trebui să țină post:

*Femeile însărcinate
Mamele care alăptează
Copiii aflați în creștere
Majoritatea bătrânilor
Majoritatea persoanelor cu hipoglicemie
Diabeticii*

Și persoanele care:

*Sunt grav bolnave
Urmează un tratament medicamentos de lungă durată
Sunt subponderale
Sunt fizice
Sunt cardiace
Au disfuncții renale*

Există, bineînțeles, și excepții, chiar și pentru cei care intră în categoriile de mai sus. Dar, dacă nu ești sigur, consultă-te cu un specialist în materie de post. Trebuie să fii monitorizat permanent dacă te numeri printre cazurile enumerate mai sus și vrei neapărat să urmezi dieta de post. Persoanele cu hipoglicemie, de exemplu, pot să obțină rezultate fantastice grație postului sau dietei cu sucuri, însă este necesar să fie supravegheate de către un medic specialist deoarece nivelul glicemiei și, o dată cu el, nivelul energetic scad foarte mult atunci când nu mănâncă.



VIAȚĂ ETERNĂ

POSTUL RELIGIOS

Se spune că postul are efecte puternice nu numai asupra trupului. Postul vindecă sufletul, restaurează armonia dintre psihic și fizic și îi creează omului punți către țelurile sale și către înțelegerea tuturor celor care îl înconjoară. Până și momentul în care corpul începe să se vindece este o experiență spirituală, un miracol în sine. Dintr-o dată devii părtaș al secretelor naturii. Când corpul este purificat, mintea devine mai limpede. Vei înțelege mai bine umanitatea, planeta și universul. Postul este o experiență iluminatoare. Herbert Shelton, părintele postului, spunea că „libertatea și alinarea pe care le vei simți în timpul abstenenței or să te ajute să descoperi noi înțelesuri ale sensului vieții la care nici nu ai visat“.

Credincioșii tuturor religiilor includ postul în practicile lor. Hindușii și evreii, două dintre cele mai vechi grupuri religioase, încurajează postul ca mijloc de manifestare a respectului față de sărbătorile religioase. Aceștia renunță nu doar la mâncare, ci și la orice tip de activitate. În luna Ramadanului, musulmanii nu mănâncă și nu beau între răsărit și apus. Religiile acestea proliferază credința că postul este hrană pentru trup și pentru suflet și îi aduce

pe credincioși mai aproape de Dumnezeu, Krishna sau, respectiv, Allah.

Yoghinii văd în corp templul sufletului și se străduiesc să îl păstreze curat printr-o dietă adecvată, prin tehnici de purificare, exerciții de yoga hatha și prin post periodic. Creștinismul propovăduiește și el postul și atrage atenția asupra cuvintelor lui Iisus, păstrate în *Evanghelia Eseniană a Păcii*, care îi îndeamnă pe credincioși să se purifice.

Curăță-ți, îți spun, acest templu, pentru ca Domnul lui să-l poată locui și să pună stăpânire pe un loc demn de El. Arată-ți din nou credința prin post. Căci adevărul îți spun, Satana și toată nefericirea lui nu pot fi alungate decât prin post și rugăciune. Așa că, du-te degrabă și postește și nu arăta altui om că postești. Dumnezeu cel etern va fi cel care te va vedea și atunci mare îți va fi răsplata. Și postește până când Belzebut și toate relele pleacă de la tine și toți îngerii naturii-mame vin să te caute. Căci adevărat grăiesc, doar prin post vei putea să te eliberezi de puterea Satanei și de toate bolile care vin de la Satana. Postește, deci, și roagă-te cu patimă, căutând neîncetat puterea Dumnezeului etern, pentru vindecarea ta.

Postul religios este o meditație. Ar trebui practicat în liniște, fără mâncare și fără să vorbești. Trebuie să rămâi singur cu gândurile tale pentru ca, ulterior, în momentul când vei atinge pacea totală, chiar și ele să

dispară. Regimul, greutatea, acestea devin elemente insignifiante. Importante sunt disciplina, împlinirea spirituală și atingerea limitelor conștiinței. Mâncarea este liantul cu trupul și cu țărâna, însă postul dă frâu liber credinței și poate chiar să îți ofere puteri extrasenzoriale atunci când reziduurile mâncării nedigerate nu mai afectează conexiunile neuronale, iar energiile tale vitale sunt libere să se concentreze în chakra superioară (centrii energetici) și nu în stomac. Prin controlarea apetitului și a dorințelor o să-ți oferi posibilitatea de a-ți concentra gândurile asupra căutării „paradisului“ din sufletul tău.



PUTERE

Puterea care a creat trupul poate vindeca trupul

Judecata e mai limpede, sănătatea – mai bună, inima – mai ușoară, iar portmoneul atârnă mai greu.

Preot scoțian, aproximativ anul 1800

Dacă aceste cuvinte nu i-ar fi aparținut unui preot scoțian care a trăit acum 200 de ani, ar fi putut fi considerate a face referire la un medicament sau la o societate utopică. Din păcate, postul ar fi mai cunoscut dacă ar fi un medicament. Imaginează-ți o pastilă care îți dă puterea de a te autovindecă, o pastilă care te purifică și îți întărește corpul, îți curăță sufletul și îți revitalizează credința. O altfel de pastilă s-ar vinde indiferent de preț. Ironia este că postul nu se „vinde”, cu toate că este gratis. Și, cu toate acestea, ce unealtă puternică și sublimă sălășluiește înăuntrul nostru! Chiar mai mult decât o unealtă, este o capacitate, o putere care îți este mereu la îndemână. Ca să o activezi trebuie doar să nu mai mănânci. Este atât de simplu și, totuși, cu efecte atât de puternice asupra noastră, dar, din cauza ignoranței, a temerilor și a lipsei autodisciplinei, lăsăm să ne scape

această forță imensă. Ce păcat! „Puterea” este în noi, însă o neglijăm.

De ce se întâmplă asta? Pentru că postul impune curaj, voință, încredere și cunoaștere. Aceste valori reprezintă combustibilul de care ai nevoie în timpul postului. Postul înseamnă să-ți iei sănătatea în propriile mâini, lucru înfricoșător pentru mulți oameni, motiv pentru care ai nevoie de curaj și tărie sufletească încă de la început. Trebuie să fim sinceri, nu este întotdeauna ușor de ținut, însă, în cea mai mare parte a timpului, nu îl simțim ca pe o povară. De fapt, este mai ușor să postești decât să mănânci și, culmea, este mai nutritiv!

Postul cu sucuri, tipul de post despre care am discutat, furnizează cantități mai mari și mai concentrate de vitamine și minerale decât mâncărurile solide, permițând totodată o asimilare mult mai bună. În concluzie, celulele primesc mai mulți nutrienți din sucuri decât din orice alte alimente, deoarece ce contează nu este cantitatea, ci cât anume din cantitatea respectivă de mâncare hrănește cu adevărat organismul. Vitaminele, mineralele, enzimele, proteinele vii, ADN-ul și ARN-ul și celelalte mistere ale naturii se regăsesc în fructe și legume. Din păcate, sistemele noastre digestive sunt atât de ineficiente, încât adesea nutrienții sunt mai degrabă eliminați decât asimilați. Un tract digestiv blocat, organe care nu funcționează la adevărata capacitate și un sistem digestiv supraîncărcat contribuie la diminuarea procesului de asimilare a alimentelor pe care le consumăm. Pe de altă parte, sucurile ajung fără probleme în tractul intestinal, astfel încât chiar și cei cu

o digestie slăbită vor fi capabili să absoarbă peste 95% din nutrienții prezenți în aceste elixiruri. Sucurile din legume și fructe crude furnizează nutrienți microscopici „pre-digerați”, utilizați de către celule și țesuturi. În realitate, nutrienții regăsiți într-un suc din legume verzi îi întrec ca număr pe cei din orice tip de salată. Și aceasta deoarece sucul este concentrat! Nu ai putea niciodată mânca jumătate de kilogram de morcovi, însă un pahar cu sucul a jumătate de kilogram de morcovi poți cu ușurință să-l bei pe nerăsuflăte (aproximativ 298 de grame). Astfel, vei ingera mult mai rapid nutrienți de care ai nevoie și într-o cantitate mai mare! Postul cu sucuri este aproape similar unei transfuzii, dar fără stresul unui ac!

Și, deși nu am nici un dubiu că te-am convins, toate studiile efectuate pe subiectul longevității arată că mâncatul frugal este mai sănătos și prelungește viața. Tot ce îți lipsește din farfurie recuperezi prin bucuria de a trăi și faptul că te simți minunat. Postul îți va ascuți mintea, te va face să te simți ca un adolescent, îți va oferi o frumusețe naturală, te va ajuta să te devii conștient de latura ta spirituală și îți va deschide ochii în fața unei forțe mult mai puternice. Chiar avem nevoie de post în lumea de azi. Nu putem continua să trăim în goană, supuși unui nivel ridicat de stres, cu un stil de viață mult prea indulgent și epuizant totodată, fără a-ți permite un moment de odihnă pentru trup și suflet. Somnul nu este întotdeauna un prilej de odihnă din cauza viselor, coșmarurilor, temerilor și nevrozelor care ne bântuie. Corpul are

nevoie de relaxare și de o perioadă de recuperare printr-o vacanță fiziologică. Ironia este că frica este cea care ne ține departe de post. Ne este teamă să părăsim rutina familiară a alimentației pentru a ne arunca într-un joc periculos ce ne poate îmbolnăvi și înfometa. Ignoranții văd în post nimic mai mult decât simplă înfometare. Oricât de uluitor poate părea, corpul uman poate supraviețui fără hrană pentru o perioadă incredibil de lungă de timp. În realitate, în loc să te simți slăbit și bolnav, o să te simți energizat. Paradoxal, postul ne ajută să fim mai eficienți. Vorba aceea că, dacă vrei să realizezi mai multe, trebuie să faci și pauze, se potrivește perfect în acest caz. Dacă ar fi să o aplicăm postului, ar suna astfel: dacă vrei să mănânci mai mult, mănâncă mai puțin. După post, tractul digestiv este purificat și mult mai capabil să asimileze nutrienții, o dată ce actul de alimentare este reluat.

Bineînțeles, poți să postești ca la carte sau exact invers, ca în cazul prietenului de care spuneam mai devreme care, o dată ce a încheiat postul s-a oprit direct la standul de falafel și a distrus tot ceea ce clădise cu greutate. Trebuie neapărat să te informezi înainte de a porni în această aventură. Pornește treptat, printr-un post scurt, care să te relaxeze și să îți mărească încrederea în forțele tale sau caută să discuți cu un profesionist în domeniu. Încrederea este esențială atunci când postești deoarece este tot ce stă între un post relaxant și unul plin de temeri. Deci, informează-te, mergi la conferințe, ascultă materiale audio, vorbește cu un specialist sau cu alții mai experimentați decât tine. Încearcă să cunoști persoane

din zona ta care sunt interesate de post și informează-te cât mai mult. În fond, postul este o aventură personală, pe care nu o poți trăi la maximum decât dacă te implici în totalitate. Și trebuie să fii conștient că el este cea mai puternică unealtă de purificare a organismului pe care o ai în dotare și care îți este la îndemână în orice moment, dacă știi cum să o folosești.

Ideal ar fi ca postul să fie un element de bază al culturii noastre. Toți ar trebui să transformăm postul într-un obicei (cu excepția cazurilor de la pag. 158), asemănător celui de curățenie a casei. Ironia este că adesea oamenii care se preocupă cu meticulozitate de curățenia casei se fac vinovați de neglijarea propriilor corpuri. Yoghinii gândesc că trupurile sunt templele sufletelor. Ce schimbare radicală ar fi la nivelul stării de sănătate a națiunii noastre dacă oamenii ar posti săptămânal, cu aceeași rigurozitate cu care, săptămânal, își curăță casele! O zi de post pe săptămână este o sursă de relaxare și o schimbare binevenită pentru trupurile noastre. Dacă am face așa ceva, am strânge 50 de zile de post pe an care ne-ar ajuta atât de mult la prelungirea șansei de viață! Însă, suntem prea concentrați pe curățenia din casele noastre, fie că este ea săptămânală, lunară, de primăvară, de iarnă, presupune curățarea gazonului de frunzele uscate, tunderea ierbii, ștergerea prafului, lustruirea lemnului sau orice altceva. Câtă atenție îi mai acordăm! Ce bine ar fi dacă ne-am îndrepta eforturile și către locuința *interioară*. Poate că ar fi bine să ne gândim că nu este nimic altceva decât o afacere, postul fiind o investiție minoră ce poate aduce câștiguri fantastice. El

este o asigurare a trupului nostru. Singurele costuri de pornire sunt eliminarea temerilor și a ignoranței.

Cu toate că discutăm despre post, adevărata tematică dezbătută este sănătatea noastră. Postul este doar o metodă prin care ne putem atinge ținta, și anume sănătatea sistemului nostru. Ideea acestei cărți este simplă și spune că trebuie să încerci să mănânci sănătos, să trăiești sănătos și să-ți respecti corpul. Dacă reușești să urmezi un regim de post și ajungi la capăt cu bine, reamintește-ți această idee. Însă, oricât de benefic ar fi postul, magia lui dispare după un timp, iar un post scurt, ținut cu mult timp în urmă, nu mai are relevanță pentru starea noastră de sănătate din prezent. Transformă postul într-o parte integrantă a programului tău de menținere a stării de sănătate, care ar trebui să includă o dietă adecvată, exerciții fizice, odihnă, aer proaspăt, apă și soare, dar și eliminarea obiceiurilor nesănătoase, precum fumatul, consumul excesiv de mâncare, zahăr, alcool, cafea și nu numai. Dacă aceste concepte de îmbunătățire a stării tale de sănătate se potrivesc cu filosofia ta de viață, atunci începe să postești. Când postești, mintea ți se va limpezi, atitudinea ta mentală se va îmbunătăți, iar siguranța de sine va spori. În fiecare zi te vei simți mai tânăr și mai puternic. Acesta este un dar care îți stă la dispoziție chiar în această clipă, așa că, de ce nu ți-l faci cadou? Alege postul pentru o sănătate de fier.

RECAPITULARE

Principiile de bază ale postului

Motivația: Motive pentru a posti

Detoxifierea
Pierderea în greutate
Însănătoșirea
Latura spirituală
Eliminarea adicțiilor
Motive de ordin socio-politic
Lucrări dentare

Afecțiuni tratate prin urmarea unui regim de post

Alergii	Acnee
Astm	Reumatism
Rinita alergică (febra fânului)	Ulcere
Urticarii	Afecțiuni ale ficatului
Migrene	Pietre la vezică
Obezitate	Constipație
Insomnii	Diaree
Hipertensiune sau hipotensiune sanguină	

Criterii pentru stabilirea duratei postului

Experiența pe care o ai în ținerea unui regim de post
Puterea și condiția fizică
Natura afecțiunilor de care suferi, dacă există
Dietele anterioare
Vârsta și puterea mentală
Programul de lucru și al activităților suplimentare
Mediul și vremea

Cerințe pentru urmarea postului negru cu apă

Ai experiență în postit sau există o persoană care îți oferă
asistență profesională
Ai o aversiune față de sucuri și alte lichide
Te poți odihni din plin. Un mediu lipsit de stres
Poți să te izolezi și să ai parte de liniște, dacă este posibil
Evită televizorul și radioul
Practică yoga sau exerciții ușoare de întindere a
membrelor
Fă plajă sau băi în ape termale
Întinde-te pe iarbă. Meditează
Aer proaspăt, curat, vreme caldă
Citește cărți despre post, sănătate sau religie

Ce combinații poți face cu sucurile din fructe și legume pornind de la:

SUCUL DE MORCOVI

Morcovi
Sfeclă
Piper verde
Castraveți
Lucernă
Coajă de pepene roșu
Măr
Ghimbir

SUCURILE VERZI

Țelină
Spanac
Tomate
Varză
Mărar
Lămâie
Usturoi
Piper Cayenne

SUCURILE DIN FRUCTE

Ananas
Portocale
Grepfruit
Pepene roșu
Măr
Pară
Struguri

Alte băuturi care nu intră în categoria sucurilor

În cazul unor rețete de mai jos trebuie să strecuri pulpa.
Folosește-le cu multă cumpătare în timpul postului
Laptele de migdale, susan și de floarea-soarelui
Supele de legume
Sucul din iarbă de grâu
Praful de clorofilă amestecat cu sucuri precum spirulină, chlorella și alge abastre-verzi
Drojdia nutritivă
Băutura de curățire a colonului cu semințe de psyllium
Oxygenatorul de colon Homozone

Sucuri din plante care stimulează digestia

Mentă	Mentă piperată	Lemn dulce
Scorțișoară	Ghimbir	Brusture

Culoarea alimentelor și efectele lor tămăduitoare

Roșu	Circulație
Portocaliu	Antispastice
Galben	Nervi
Verde	Purificarea sângelui
Albastru	Spirit, Mental

Tehnici de detoxifiere

Masajul
Plimbările în natură
Băi cu săruri Epsom
Băi de aburi
Hidroterapie sau clisme
Băuturi laxative din semințe de psyllium sau de in
Exerciții fizice

Organele de eliminare

Plămâni
Piele
Rinichi
Ochi
Ficat
Colon
Limbă

Simptomele care anunță vindecarea

Erupții	Migrene
Eczeme	Stări de leșin
Acnee	Febră
Greață	Diaree
Slăbiciune	Dureri musculare
Amețeli	Respirație mirositoare
Bufeuri	Nas înfundat
Oboseală	Rinoree
Bronșită	Aritmie
Astm	Menstruație neregulată

Activități sportive în timpul postului

Yoga	Gimnastică aerobică	Mersul cu bicicleta
Mersul pe jos	Înotul	Săritul la trambulină
	Exerciții de respirație profundă	

Semnale ce te avertizează că trebuie să termini postul

Aplicabile pentru posturile de o săptămână sau mai lungi

- Când simți nevoia să mănânci alimente solide
- Când ești curios ce mănâncă ceilalți
- Când simți nevoia să mesteci
- Când ești atras de mirosul mâncărilor
- Când ai un program personal sau de lucru foarte încărcat
- Când simți nevoia unor proteine
- Când simți nevoia unor băuturi mai consistente
- Când ai poftă
- Când simți că îți este cu adevărat foame

CE TREBUIE SĂ ȘTII ATUNCI CÂND ÎȚI CUMPERI UN STORCĂTOR DE FRUCTE



Model Omega 1000 pentru Omega Juicers Inc.

Fie că postești, fie că nu, storcătorul de fructe sau de legume poate deveni unul dintre aparatele casnice cele mai importante din casă. Vei descoperi rapid că aparatul acesta îți va asigura economii de sute de dolari, provenite din eliminarea de pe lista ta anuală de cumpărături a suplimentelor naturale, tocmai pentru că el îți pune la dispoziție vitaminele și mineralele regăsite în sucurile naturale. În plus, vei vedea și cât te vei distra împreună cu familia atunci când vă veți bate pe cine

să-l folosească primul. Storcătoarele de fructe și legume sunt aparate menite să îți stingă setea prin sucuri cu parfumuri și culori din cele mai diverse, ajungând să îți satisfacă chiar și pe membrii familiei care adoră sucurile acidulate. Dacă simți nevoia unui organism sănătos, acesta reprezintă farmacia ta personală și cutia de medicamente împotriva tuturor bolilor.

Storcătoarele de calitate costă, în general, în jur de 100-200 de dolari, cu câteva excepții. Aparatele sub 200 dolari aparțin, de obicei, unor mari producători de aparatură casnică, precum Sunbeam, GE, Westinghouse și Sanyo, printre altele, care produc o linie completă de produse pentru bucătărie pe lângă alte produse. Anumite companii, cum sunt Sanyo și Sony, de exemplu, sunt renumite în special pentru echipamentele electronice, însă ele și-au extins activitatea și către producerea de storcătoare, pentru a profita de popularitatea pe care o au acestea în momentul de față. Multe dintre aceste produse sunt multifuncționale, având funcții de mixare, procesare, batere a ouălor și stoarcere a sucurilor. Însă, indiferent cât de multe funcții ar avea, ele sunt la polul opus, din punct de vedere al calității, de aparatele „dedicate” obținerii sucurilor naturale. Aparatele multifuncționale sunt, cu siguranță, cele mai slabe de pe piață. Reține că toate aparatele care pot să taie în cubulețe și în feliuțe și să citească în paralel un CD cu muzică trebuie evitate.

Diferitele sisteme de stoarcere a sucurilor

Forța centrifugă

Angrenaj dublu

Triturație

Angrenaj cu șurub

Din punct de vedere al puterii de extragere a nutrienților, există patru tipuri de storcătoare. Primul este cunoscut sub numele de „centrifugă”, deoarece folosește forța cu același nume, centrifugă. Legumele tăiate în bucățele sunt învârtite într-un vas la viteze foarte mari (3.000-7.000 rpm/s), iar sucul este extras prin puterea brută a forței centrifuge. Aparatul acționează la fel ca o mașină de spălat atunci când folosește programul de rotație pentru stoarcerea rufelor. Acesta este principiul de bază al forței centrifuge. Al doilea tip de aparat este cunoscut cu numele de „triturație”. Acesta toacă legumele, împingând apoi pulpa spre sită cu ajutorul forței de rotație a cuțitului. Trituratorul funcționează la viteze reduse (1.750 rpm/s) și este mai bine sigilat, astfel încât aerul nu pătrunde în interior. În plus, nu pierde nimic. Din cauză că storcătoarele centrifuge cu viteze mari produc oxidarea puternică a fructelor (adică, distrugerea nutrienților), trituratoarele sunt mult mai apreciate de către nutriționiști. O altă diferență semnificativă este la nivelul cuțitului. Trituratoarele străpung legumele cu ajutorul unor dinți metalici neascuțiți, în timp ce aparatele centrifuge folosesc lame metalice ascuțite. Procedul de tăiere are ca scop despicarea membranei legumei, expunând astfel nutrienții și enzimele pentru a fi extrase. Lamele unui storcător centrifug taie legumele în bucăți mici care, cel puțin din punct de vedere teoretic, nu sunt la fel de bine

despicate. Aceasta este marea diferență dintre cele două tipuri de storcătoare.

O altă metodă este vechiul și fiabilul angrenaj cu șurub. Multe dintre aceste tipuri de storcătoare sunt confecționate din oțel inoxidabil, semănând cu vechiul tocător de carne cu manivelă, care se prinde de blatul mesei de bucătărie, foarte popular pe la jumătatea secolului trecut. Aceste aparate sunt foarte bune pentru prepararea sucurilor din fructele și legumele frunzoase, dar în special pentru obținerea sucului din iarbă de grâu. Le vei găsi în varianta mecanică sau electrică, iar prețurile variază de la 100 la 600 de dolari. Chiar și modelele automate ajung la o viteză domoală de 100 rpm/s, care este ideală pentru protejarea nutrienților fragili.

Cel mai nou sistem de stoarcere este masticatorul cu angrenaj dublu. Această tehnologie patentată este inovativă și unică în același timp. Două angrenaje, care se pliază spre interior acoperindu-se între ele, strivesc legumele și forțează sucul să iasă printr-o sită fină. Viteza de 90 rpm se aseamănă celei cu care storci singur un fruct, cu mâna. Acest procedeu elimină din ecuație atât căldura, cauzată de fricțiunea de la aparatele care funcționează cu o viteză mai mare, cât și oxidarea, care este accelerată de aerul agitat de lamele iuți. Strivirea sau pisarea sunt cele mai bune metode de a sparge pereții celulelor legumelor și a ajunge la nutrienții bine protejați. Aceste aparate sunt de asemenea versatile, având în vedere faptul că pot fi folosite și pentru obținerea de suc din iarbă de grâu, pe lângă sucurile obișnuite din legume. De aceea, dacă vreodată vrei să explorezi miracolele ierbii

de grâu, nu trebuie să folosești două aparate. Prețul lor este de aproximativ 500 dolari.

Ce trebuie să cauți

În primul rând, caută prin magazine un storcător dedicat, adică un storcător proiectat exclusiv pentru a obține sucuri. Dacă întâmplător mai îndeplinește și alte sarcini, nu este nici o problemă. Storcătoarele dedicate sunt mai puternice, mai bine proiectate, dar, într-adevăr costă mai mult decât aparatele multifuncționale. Atunci când vrei să cumperi un storcător, ține cont de următoarele criterii:

1. Capacitatea de a extrage nutrienții
2. Proprietățile sale și comoditatea în utilizare
3. Ușurința cu care îl poți curăța
4. Mărimea și spațiul pe care îl ocupă
5. Prețul
6. Termenii de garanție
7. Puterea motorului
8. Metoda de eliminare a pulpei

Atunci când vorbim de utilizarea unui storcător, comoditatea în utilizare și curățare sunt probabil cei doi factori principali cu care te vei confrunta în fiecare zi. Dacă ți se pare că partea de curățare și de asamblare poate să-ți ocupe mult timp, probabil vei înceta să îl mai folosești. Acesta este chiar un factor mai important decât capacitatea de a extrage nutrienții. În cazul în care nu

îți place să-l folosești, atunci nu vei obține prea mulți nutrienți, chiar și dacă îți cumperi cel mai scump model de la raft. Pe de altă parte, dacă îl folosești în fiecare zi, atunci vei ingera suficienți nutrienți. Utilizarea cu regularitate reprezintă secretul descătușării puterii terapeutice a sucurilor.

Toate aparatele trebuie asamblate și dezasamblate în momentul utilizării. Toate sunt echipate cu lame sau angrenaj, cu un capac, o sită și o carcasă sau un corp al storcătorului, care trebuie să fie îndepărtate și curățate. Degeaba faci diferență între componentele diverselor tipuri de aparate: toate au între trei și cinci piese pe care trebuie să le speli și să le reasamblezi. În cele din urmă, viteza cu care treci de această parte depinde și de dexteritatea ta.

Mecanismul de eliminare a pulpei îndepărtează în mod continuu pulpa în timpul storcerii, ceea ce te ajută din punct de vedere al timpului, în special dacă vrei să prepari peste patru litri și jumătate de suc o dată și nu trebuie să oprești aparatul din cinci în cinci minute ca să îndepărtezi pulpa. Storcătoarele care nu au acest mecanism de eliminare a pulpei colectează pulpa într-un vas rotativ, care trebuie golit după stoarcerea a doi litri. Iar aceasta este o problemă atunci când prepari suc pentru întreaga familie sau dacă îți prepari patru litri și jumătate de suc atunci când ții post. Pe de altă parte, multe storcătoare cu vas sunt livrate împreună cu filtre din hârtie care fac curățatul mai ușor, mai rapid și mai plăcut.

Un alt aspect de luat în seamă, pe lângă viteza de curățare, este ușurința utilizării acestuia. Trituratoarele

și angrenajele duble ale masticatoarelor necesită mai multă putere pentru a procesa morcovii decât aparatele cu centrifugă, care le înghite la propriu. Ține cont de persoana care se va ocupa de prepararea sucului și alege ce i se potrivește cel mai bine. Aparatele cu centrifugă, care au acele lamele ascuțite, procesează legumele mai ușor și la viteze mai mari. Cu toate acestea, ambele tipuri de aparate sunt laborioase atunci când vrei să îți faci suc din legume verzi. Legumele frunzoase trebuie alternate cu fructe zemoase, precum tomatele sau castraveții, sau cu legume tari, precum morcovii sau sfecla. Astfel, introdu mai întâi spanacul, apoi tomatele, apoi din nou spanac, castraveți, iar spanac și așa mai departe.

În cele din urmă, atunci când ne decidem asupra storcătorului pe care dorim să îl cumpărăm, ținem cont și de aspectele practice: mărimea lui, spațiul nostru și prețul. Acestea ar putea chiar să fie hotărâtoare în alegerea modelului. Bugetul tău este bugetul tău și chiar dacă dorești cu ardoare un aparat mai performant, poate că este mai indicat să începi cu ceva mai ieftin și peste un timp să cumperi ceva mai performant. Pe de altă parte, poate că nu vrei un model care să fie prea mare sau prea greu. Amintește-ți că important este și ușurința în utilizare. Alege un aparat pe care să îl folosești și de care să te bucuri zilnic.

Nu îți poți permite un storcător?

În cazul în care nu ai un storcător și nu îți permiți unul, poți posti și fără sucuri obținute cu ajutorul unui astfel

de aparat. Mă refer aici la ceai, supe, sucuri pe bază de pulbere, cidru din mere proaspete sau suc din citrice preparat în casă. Dacă nu ai un storcător de citrice bun, investește într-unul. Chiar și modelele electrice pot fi achiziționate cu 10, 20 dolari și îți vor fi de mare ajutor. Apoi, mai există, bineînțeles, și barurile cu sucuri. Multe magazine cu produse naturiste și baruri de sucuri oferă sucuri proaspete din legume sau iarbă de grâu. Prin suplimentarea cu suc de citrice preparat în casă și alte băuturi, poți posti în continuare având la dispoziție o varietate de băuturi vitale.

Dacă trăiești într-o zonă izolată și nu ai acces la asemenea magazine, cumpără o răzătoare din oțel inoxidabil și răzuiește morcovii cu mâna ta. Apoi pune morcovul ras în tifon sau în săculețul de germinat și stoarce. Răsuțește săcuțul până când suc se scurge din el într-un castron. Da, o să faci murdărie, dar o să obții o băutură delicioasă fără ajutorul electricității.

Câteva avertismente

Indiferent de metoda utilizată, ține minte că trebuie să strecuri suc. Majoritatea storcătoarelor au incluse filtre de hârtie sau site din oțel inoxidabil. Utilizează-le, altfel suc nestrecurat poate conține particule de pulpă care pot să ajungă în stomac. Deși aceasta nu este o problemă atunci când nu ții post, aceste mici particule solide se adună și stimulează fluxul de enzime digestive, provocându-ți foamea, și doar nu-ți dorești așa ceva în mijlocul postului!

Nu folosi blenderul. Blenderul prepară piureuri, nu sucuri. Este adevărat, piureul poate fi strecurat, însă suc obținut nu va fi la fel de hrănitor, mai ales dacă ținem cont de faptul că blenderele de mare viteză tind să oxideze suc și, deci, îl devitaminează. Evită de asemenea să cazi pradă tentației de a consuma sucuri îmbuteliolate. Acestea sunt de fapt apă fiartă, îndulcită, aromată, care nu conține substanțele nutritive de care organismul tău are nevoie.

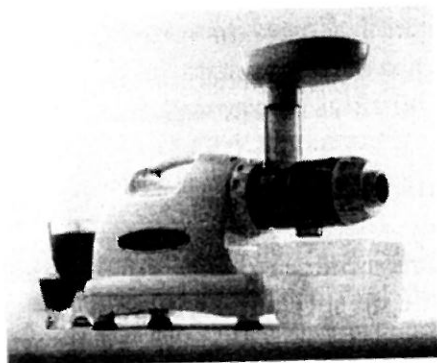
Storcătoare renumite

În continuare, urmează o listă cu cele mai cunoscute storcătoare de suc specializate, disponibile pe piață. Deși nu este o listă imensă, aceste modele s-au dovedit a fi lideri ai industriei, iar, în anumite cazuri, sunt prezente pe piață de zeci de ani. Achiziționează-le de la magazinele de produse naturiste, prin intermediul catalogului firmei, pe internet sau uită-te la secțiunea de resurse a acestei cărți ca să găsești numele și numerele de telefon ale distribuitorilor și producătorilor de storcătoare. Prețurile listate sunt prețurile cu amănuntul recomandate de producător în anul 1999 și au fost afișate din dorința de a te ajuta să îți faci o idee cu privire la costul aproximativ al produselor.

Storcătoarele Omega

Omega este lider pe piața internațională de storcătoare. Acesta produce storcătoare de înaltă calitate, de tip centrifugă, cu angrenaj dublu sau cu ejector de pulpă.

Modelul 1000, pe care îl poți vedea în imaginea din deschiderea acestui capitolul, este un model standard, cu un bol, un vas și cuțite din oțel inoxidabil și cu o capacitate de doi litri.



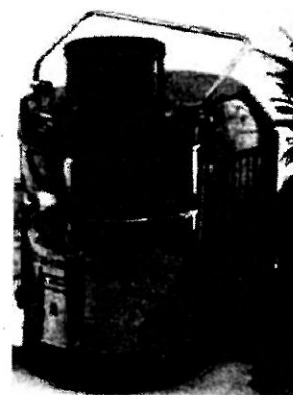
Storcător Omega cu angrenaj dublu pentru iarbă și legume

Acesta este echipat cu un motor puternic de tip 1/3 CP G.E. de 250 W, cu o viteză de rotație de 3.600 rpm/s, cântărește cinci kilograme și are un termen de garanție incredibil, de zece ani. Acest aparat produs în Statele Unite pune la dispoziția clienților o piesă detașabilă pentru citrice și filtre de hârtie pentru a face mai ușoară și plăcută colectarea pulpei. Prețul este de 250 dolari. Modelul Omega 8000 cu angrenaj dublu mestecă încet legumele la o viteză de 90 rpm/s și are cuțite din oțel inoxidabil. Stoarce în mod continuu suc din iarbă de grâu sau legume și elimină în mod automat pulpa. Este un aparat de mare putere (2 CP), dar, în același timp, este cel mai silențios dintre storcătoare. Pulpa rămâne foarte uscată, dar există suficiente dispozitive care să îți ușureze job-ul. Astfel,

vei primi trei perii și bețișoare de curățare, un dispozitiv de împingere a legumelor, un coș generos, o cupă pentru colectarea sucului proaspăt și chiar și un recipient pentru colectarea pulpei. Nu va trebui să alergi prin casă după o cană sau o farfurie, care inevitabil nu s-ar potrivi. Toate acestea la un loc asigură ușurință de folosire, comoditate și eficiență. Garanția este de cinci ani. Prețul: 500 de dolari.

Storcătoarele Miracle

Miracle este importator de aparate ce pot fi utilizate în gospodărie și care pun accentul pe stilul de viață sănătos, cuprinzând o linie completă de storcătoare, inclusiv storcătoare manuale și electrice de iarbă de grâu și modele pentru barurile de sucuri comerciale. Modelul de storcător pentru legume Ultra-Matic 7000-1 este realizat din oțel inoxidabil și prezintă un ejector centrifugal de pulpă, care este rapid, eficient, și extrem de plăcut să îl ai în bucătărie.



Miracle Ultra-Matic 7000-1, fabricat complet din oțel inoxidabil

Motorul său de 450W va stoarce instantaneu suc din fructe și legume într-un flux continuu de vitamine lichide. Garanția este de 3 ani. Preț: 330 de dolari. Modelul Miracle 1000 este o versiune mai ușoară, din plastic, și mai ieftină a modelului Ultra-Matic, având un motor de 350W. Coșul centrifug și sita sunt din oțel inoxidabil, dar vei economisi o sumă frumoasă pentru carcasa exterioară și tubul de scurgere realizate din plastic. Garanția este de trei ani, iar prețul – de 120 de dolari.

L'Equip

Deși are un nume ce te duce cu gândul la Franța, L'Equip este o nouă companie americană, care a lansat modelul 221 L'Equip cu ejector de pulpă în 1999. Arată remarcabil și este dotat cu o tehnologie impresionantă, inclusiv un motor servocomandat de 420W, care monitorizează și reglează în mod constant viteza de tăiere în funcție de tipul fructelor sau legumelor stoarse. Ejectorul de pulpă cuprinde și un săculeț suplimentar coșului din plastic tradițional. Acest storcător centrifug prezintă un castron, un cuțit și un coș, toate din oțel inoxidabil, și vine cu o garanție greu de bătut, de doisprezece ani. Preț: 250 de dolari.

Storcătorul Champion

Acest model este unul dintre cele mai vechi de pe piață, un triturator cu ejector de pulpă, cu lame care mai degrabă mărunțesc și strivesc, decât să taie. Dinții lamelor sunt din

oțel inoxidabil, la fel ca și carcasa internă a storcătorului. În plus, acest aparat versatil macină nucile și semințele, transformându-le în unt de nuci sau poate face delicioase șerburi din fructe înghețate. Poate veni și cu un accesoriu pentru măcinarea cerealelor și a le transforma în făină (care costă 80 de dolari). Acest aparat robust prezintă un motor de 1/3 CP, care atinge viteza de 1.725 rpm/s. Este fabricat în SUA și are o garanție de cinci ani. Preț din catalog: 280 de dolari.

Storcătorul Green Power

Această companie a inventat sistemul inovator al angrenajului dublu în 1994, considerat la acel moment mai mult decât inovativ și unic, ci și avangardist. În interiorul angrenajului dublu din oțel inoxidabil se găsesc magneți și elemente din ceramică ce produc ioni pozitivi când angrenajul se rotește. În prospectul lui ni se explică cum că această tehnică produce mai puțină oxidare și oferă o longevitate prelungită sucului proaspăt obținut. Compania oferă rezultatele obținute în urma studiilor de către un laborator independent, care a evaluat schimbările de la nivelul unui suc de morcovi cu mere timp de 72 de ore. Cel puțin în teorie, sucul rezistă o perioadă mai îndelungată, deoarece sunt păstrate intacte mai multe enzime și substanțe nutritive care oferă rezistență în timp.

Acesta este un aparat versatil, care poate stoarce suc din morcovi și iarbă de grâu simultan. În trecut, aceste două produse necesitau tipuri diferite de stoarcătoare.

Combinăția de morcovi și iarbă de grâu este grozav de delicioasă și de simplu de făcut și îi poate converti chiar și pe cei mai reținuți în a încerca sucul din iarbă de grâu. Vei folosi același aparat pentru a-ți întreține invitații, care nu beau suc de iarbă de grâu, servindu-le unt din nuci, sorbeturi din fructe înghețate, mochi (prăjituri japoneze din orez) și 3 tipuri diferite de paste.

Angrenajul dublu ajunge la o viteză de 90 rmp/s, zdrobind legumele și forțând sucul afară după ce trece printr-o sită fină. De vreme ce și acest aparat are inclus un ejector de pulpă, vei putea stoarce în mod continuu fără a te opri să-l cureți. Atunci când trebuie să îl speli, va trebui să ai grijă de patru componente: angrenajul dublu, sita și carcasele din față și din spate, fiind la fel de mult de muncă precum la orice alt storcător obișnuit. Împreună cu aparatul vei primi un mâner rezistent, folosit pentru manevrare și depozitare. Nu este nici o surpriză că acest aparat a câștigat Medalia de argint în 1993, în cadrul Expoziției Internaționale de Invenții din Germania. Aparatul *Green Life Juicer* (500 de dolari) este o versiune versatilă a originalului *Green Power Juicer* (600 de dolari).

A se vedea capitolul *Resurse* pentru a obține informațiile de contact ale producătorilor și distribuitorilor de storcătoare.

RESURSE

Pentru mai multe informații și o mână de ajutor

Centre de recuperare în care se practică postul cu ajutorul sucurilor

The Tree of Life Rejuvenation Center, căsuța poștală 1080, Patagonia, Arizona, cod 85624. 520-394-2520. <http://www.treeofliferejuvenation.com> Un centru de recuperare aflat într-un peisaj minunat, la poalele munților, condus de renumitul doctor și scriitor Gabriel Cousens. Tehnica de „tratament planetar” a acestora include postirea cu sucuri proaspete, meditație, yoga, germenii, iarbă de grâu și bucătăria cu mâncare Kosher cu bacterii vii.

New Age Health Spa. Neversink, New York 12765. 914-985-7600, 914-985-2467. Minunata stațiune balneo-climaterică din Munții Catskill pune la dispoziția vizitatorilor sucuri naturale pentru săptămâni întregi de post.

Regency Health Spa. 2000 So. Ocean Dr., Hallandale, Florida 33009. 954-454-2220, Fax 954-454-4637. Doctorul Frank Sabatino supraveghează postul cu sucuri crude și postul cu apă în cadrul acestei stațiuni balneo-climaterice, în care se practică vegetarianismul și care pune accentul pe pierderea în greutate, nutriție, managementul stresului și exerciții fizice individuale. www.regencyhealthspa.com

Naples Institute for Optimum Health&Healing.
800-243-1148. 941-649-7551, Fax 941-262-4684. 2335
Tamiami Trail N. Naples, Florida 34103. [http://www.
optimumhealth.org/](http://www.optimumhealth.org/) 6970 Central Avenue, Lemon
Grove, CA 91945-2198.

Optimum Health Institute – Austin, Texas. 800-993-
4325, Rezervări la telefon 512-303-4817, 512-332-0106.
Rt. 1, Box 339-J Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612.

Ann Wigmore Institute – Puerto Rico. Căsuța poștală
429, Rincon, cod PR 00677. Tel. 787-868-6307, Fax
787-868-2430. E-mail: Wigmore@caribe.net

Informații suplimentare și asistență

Sproutman. Autorul acordă consultații private referitoare
la post, dietă, prepararea sucurilor și sănătate. 413-528-
5200, Fax 413-528-5201. Sprout@Sproutman.com
<http://www.Sproutman.com>

Fasting Center international. Dennis Paulson. 27C
East Victoria, Santa Barbara, California 93101. 805-
899-4998, Fax 805-962-5988. fastmaster@fasting.com
<http://www.Fasting.com> Adevărați maeștri ai postului
oferă sfaturi referitoare la postul cu sucuri prin intermediul
telefonului sau a internetului.

Preventive Medical Center of Marin. 25 Mitchell
Blvd#8, San Rafael, CA 94903, 415-472-2343, Fax
415-472-7636. Elson M Haas, MD autorul *Dietei de
Detoxifiere*, care ghidează clienții în programe de postire
și detoxifiere.

Rhio's Raw Energy Hotline. 212-343-1152. Telefonul
de care ai nevoie pentru sfaturi referitoare la alimentele
vii și directorul de cursuri și evenimente din zona New
York-ului și împrejurimi. Cumpăra noua carte de bucate
cu alimente crude al lui Rhio.

San Francisco Live Food Enthusiasts. *Sproutline* 415-
751-2806. O linie telefonică de asistență și prezentare a
meselor cu alimente vii, realizate cu ajutorul invitaților,
a conferințelor și excursiilor din regiunea San Francisco

Raw Times. O resursă excelentă online unde vei găsi
testimoniale, forumuri, rețete, recenzii ale restaurantelor,
networking, evenimente și recenzii de carte ce au ca
subiect dieta cu hrană vie. <http://www.rawtimes.com/>

American Holistic Medical Association. McLean,
V.A. Pentru referințe legate de internare, sună la 703-
556-9728 sau trimite un fax la 703-556-8729.
HolistMed@aol.com, <http://www.ahmaholistic.com/>

International Association for Colon Hydrotherapy.
San Antonio, TX 78230. 210-366-2888, Fax 210-366-
2999. E-mail: iact@healthy.net

American Natural Hygiene Society. Căsuța poștală 30630, Tampa, FL 33630. 813-855-6607. Fondată de Herbert Shelton, părintele postului cu apă. Revistă și convenție anuală.

Producători de praf pentru suc și produse asociate

The Sprout House. 1-800-S-P-R-O-U-T-S. 760-788-4800, Fax 760-788-7979. Website: <http://www.SproutHouse/> E-mail: info@SproutHouse.com. În toată țara, în timpul nopții, sunt distribuiți germeni organici proaspeți și iarbă de grâu pentru prepararea sucurilor. Pulbere din suc de iarbă. Semințe de germeni organici și truse pentru obținut germeni Sproutman. Grafice și cărți despre germeni. Rick Kohn, proprietar.

Pines International, Inc. Căsuța poștală 1107, Lawrence, KS 66044, 1-800-MY-PINES (800-697-4637), Fax 913-841-1252. Pulbere din suc de iarbă și sfeclă. Website: <http://www.wheatgrass.com> E-mail: InfoService@Wheatgrass.com

Greens+. Orange Peel Enterprises, Inc. 2183 Ponce de Leon Circle, Vero Beach, FL 32960. 800-643-1210, Fax 561-562-9848. <http://www.greensplus.com/> Producător original al pulberilor pentru sucuri de iarbă de mare-alge, multi-verzi.

Green Foods Corporation 320 North Graves Ave, Oxnard, CA 93030. 800-777-4430, Fax 805-983-8843. Producătorii sucului din iarbă de orz și morcovi *Green Magma*, a sucului din germeni de grâu și a pulberilor pentru sucuri vegetale. <http://www.greenfoods.com>

Renew Life. 401 East Spruce St., Tarpon Springs, FL 34689. 800-830-4778. 813-871-3200, Fax 813-938-1155. Producători ai dispozitivelor de curățare a colonului și ai Life-Step, pentru un tranzit fără probleme.

V.E. Irons, Inc. Căsuța poștală 2205, Kansas City, MO 64142. 800-544-8147. Fax 916-347-5921. Producătorii pulberii de iarbă *Greenlife* și *Sonne*, linia originală pentru dispozitivele de curățare a colonului.

Sweet Wheat Inc. Căsuța poștală 187, Clearwater, FL 33757-0187. 888-227-9338, Fax 727-462-5454 <http://www.sweetwheat.com/> Pulbere din sucuri de iarbă uscată, înghețată.

Kyo-Green. Wakunaga of America Co. Ltd. 23501 Madero, Mission Viejo, CA 92691. 800-421-2998. 714-855-2776. Fax 714-458-2764. <http://www.kyolic.com/> Iarbă adusă din Japonia și pulbere din sucuri de *Chlorella*.

Producători și distribuitori de storcătoare

Miracle Exclusives, Inc. Căsuța poștală 8, Port Washington, NY 11050. 800-645-6360, Fax 516-621-1997. Miracle-exc@juno.com

Omega Juicers. 800-633-3401, Fax 717-561-1298. Căsuța poștală 4523, Harrisburg, PA 17111.

The Green Power Juicer. 888-254-7336. Downey, CA 902241. De asemenea, Green Life Juicer. <http://www.greenjuicer.com>

L'Equip. 555 Bolser Ave., Harrisburg. PA 17043. 800-816-6811. 717-730-7100, Fax 717-730-7200.

Albion Enterprises. 3233 Coffee Lane #H, Santa Rosa, CA 95403. 800-248-1475. 707-528-1473, Fax 707-528-0608. <http://www.albionjuicer.com>

ACME Equipment Co. 1024 Concert Ave. Springhill, FL 34609. 800-882-0157. 352-688-0157, Fax 352-683-7740.

TJ Plus. 5631 East Morning Star Road, Cave Creek, AZ 85331. 888-243-6450. 602-488-7808, Fax 602-488-7895. sales@juicebars.com <http://www.juicebars.com>

Back To Basic Products. 11660 South State St. Draper, UT 84020-9455. 800-688-1989. 801-571-7349, Fax 801-571-6061.

Health Wise. 13659 Victory Blvd #525, Van Nuys, CA 91401, 800-942-3662. 818-942-3262, Fax 818-982-1471.

INDEX**-A-**

Abcese 22
 Abstenență 13, 14, 111
 Acidophilus 132
 Acid clorhidric 52, 82, 132
 Acidul lactic 43
 Acid malic 52, 63
 Acnee 20, 108, 168, 172
 Activitatea sexuală 43
 Alcalinizator 65
 Alcool 21, 167
 Alergii 2, 19, 53, 83, 115, 168
 Alge marine dulce 89, 91, 156
 Alimente albastre 78
 Alimente galbene 77
 Alimente roșii 77
 Alimente verzi 78
 Aloe Vera 59, 61, 64, 116, 117
 Ananas 52, 54, 67, 77, 148, 151, 170
 Anemie 67
 Antioxidanți 67, 72, 79
 Aparate de făcut sucuri 173

Apă 7, 14, 29, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 50, 52, 54, 55, 56, 60, 62, 72, 74, 82, 84, 87, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 110, 112, 113, 116, 117, 118, 122, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 135, 147, 148, 149, 150, 153, 154, 155, 167, 169, 181, 187, 189

Apă de izvor 105

Apă distilată 106, 117

Apă filtrată 105

Apă minerală 106

Apetit 60, 88, 89, 90, 92, 93, 141, 144, 148, 161

Arome artificiale 12, 39

Arsenic 12

Asimilare 107, 163, 164

Aspirină 74

Astm 2, 19, 38, 108, 118, 138, 168, 172

Ateroscleroză 10, 38

Atitudinea pozitivă 141

Avocado 53, 66, 78, 155, 156

-B-

Banane 66, 149, 150, 151

Băi de aburi 171

Băuturi fierbinți 103

Băuturi reci 103

Blendere 181

Boli 10, 11, 12, 13, 19, 20, 29, 72, 118, 160, 174

Breatharianism (Respirația ca hrană) 44, 45

Bromelaină 52

Bronșită 19, 108, 172

Bulimie 17

-C-

Cafea 12, 21, 88, 91, 103, 167,

Caisă 53, 54, 77, 148,

Caju 92,

Calculi biliari 67

Calorii 24, 36, 43, 47, 62, 93, 137, 138,

Cantalup 53, 55, 148, 151,

Castraveți 9, 48, 58, 61, 64, 67, 117, 148, 151, 170, 179

Catabolism 42, 43, 95

Catharsis 109

Ceaiuri din plante 6, 15, 87, 88, 90, 103, 121

Cereale 27, 90, 91, 149, 156, 157, 185

Chlorella 93, 148, 151, 170, 191

Cidru 6, 56, 57, 90, 97, 153, 180

Citrice 28, 52, 180, 182

Clisme 74, 84, 86, 102, 120, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 134, 171

Clorofilă 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 76, 93, 170

Colon 10, 23, 71, 98, 99, 108, 120, 121, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135,

170, 171, 189, 190

Combinație de morcovi 57, 58, 59, 60, 61, 64, 170, 186

Condiția fizică 31, 169

Conservanți 12, 39, 57, 79

Consultații 188

Constipație 20, 77, 128, 168

Culoarea alimentelor 171

Cură 15, 71, 78

Curățare 23, 39, 52, 53, 75, 90, 95, 96, 98, 99, 101, 106, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 128, 131, 134, 135, 150

-D-

Dans 123, 70, 125

Depozitarea sucurilor 78, 80,

Detoxifiere 18, 23, 26, 28, 42, 47, 52, 64, 67, 83, 84, 93, 95, 96, 102, 103, 107, 109, 110, 111, 114, 119, 123, 125, 128, 132, 134, 138, 168, 171, 188,

Dezinteres 141

Diabet 64, 84, 138, 158

Diaree 20, 39, 76, 90, 108, 168, 172

Dieta cu lichide 14, 15, 87

Digestie 11, 23, 24, 48, 89, 94, 138, 149, 157, 164

Dinți 69, 121, 122, 175, 184

Diuretice 117

Diversitate 50

Drojdie nutrițională 94, 151

Dulciuri 12, 21, 35, 84,

Durata postului 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38

Durere de cap 78, 123

Dureri 19, 39, 77, 78, 123, 172

-E-

Eczemă 108, 172

Eliminație 11, 21, 33, 38, 65, 69, 84, 90, 107, 109, 111, 113, 114, 115, 117, 118, 120, 122, 124, 130, 133, 167, 168, 171, 173, 177, 178

Enzime 49, 56, 71, 74, 79, 80, 91, 106, 153, 163, 175, 180, 185

Epuizare 11, 25, 64, 125, 137, 164

Exercițiu 112, 124, 134

Exerciții 2, 7, 84, 112, 113, 114, 118, 119, 121, 123, 124, 125, 135, 153, 160, 167, 169, 171, 172, 187

-F-

Farmacii 99, 134

Fără fibre 15

Febră 108, 147, 172

Febra fânului 19, 168

Fermentare 63, 91, 97

Fibre 15, 49, 55, 62, 92, 98, 99, 115, 150, 155

Fibre naturale 99, 115

Ficat 12, 13, 20, 23, 39, 43, 52, 63, 67, 71, 90, 93, 103, 108, 118, 119, 123, 124, 132, 144, 168, 171

Fizioterapeuți 37

Fluxul sangvin 52, 117, 138

Foame 21, 39, 83, 92, 96, 137, 141, 145, 146, 172, 180

Fructe fără suc 53

Fructe și legume 50, 82, 184

Fumatul 167

-G-

Gaze 64, 112, 152
 Gazos 124
 Gaze toxice 112
 Ghimbir 59, 61, 65, 75, 88, 90, 116, 153, 170, 171
 Gingiile, probleme cu 69, 121
 Glandele suprarenale 124, 138
 Grăsimi 39, 62, 66, 72, 93, 137, 138, 155, 157
 Greață 39, 88, 108, 122, 123, 144, 147, 172
 Grepfrut 51, 52, 63, 77, 118, 151, 153

-H-

Hidroterapia de colon 84, 121, 126, 126, 127, 128, 129, 130, 132
 Hijiki 156
 Hipertensiune 10, 20, 138, 168
 Hipoglicemie 60, 84, 158
 Homeopați 37

-I-

Ieșirea din post 33, 141, 144, 147, 154
 Iisus 9, 10, 160
 Insomnie 20, 168
 Intestinul subțire 23, 120, 124
 Irritații 83, 90, 99, 103, 108, 115

-Î-

Îndulcire 181
 Îndulcitori 49, 54
 Înfometare 146
 Înotul 172
 Întinerire 11
 Întins pe iarbă 42, 169

-J-

Jogging 124, 125
 Jurnal 141, 146

-L-

Lapte din nuci 15, 54, 87, 92, 93
 Lapte din soia 94
 Lapte de migdale 94, 96, 148, 170
 Lapte de orez 94
 Lămâie 14, 48, 63, 65, 67, 82, 90, 97, 98, 118, 170
 Lemn dulce 89, 90, 153, 171
 Limbă 12, 15, 39, 79, 121, 122, 171
 Liniștea 44, 160, 169

-M-

Macrobiotică 14, 28
 Mango 77, 148, 151
 Marijuana 103
 Marine 89, 91, 93
 Mâncare solidă 27, 28, 29, 33, 47, 59, 60, 63, 65, 75,
 87, 92, 101, 110, 120, 127, 147, 148, 151,
 152, 154, 163, 172
 Mâncatul în exces 17, 83
 Măr-banană 54, 77, 151
 Măr-caisă 54
 Măsline 118, 155, 156
 Medicamente 11, 19, 39, 50, 67, 69, 73, 98, 102, 103,
 128, 129, 158, 162, 174
 Medicina alopata 117
 Mere 14, 28, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 60, 63, 90, 92, 93,
 94, 97, 100, 148, 150, 153, 180, 185
 Merișor 51, 52, 53, 77, 117
 Mersul cu bicicletă 123, 172
 Mersul pe jos 123, 124, 135, 172
 Metabolism 12, 95, 137, 138
 Migdale 15, 92, 94, 96, 148, 155, 156, 170
 Migrena 12, 20, 38, 39, 108, 116, 120, 122, 123, 127,
 147, 168, 172
 Mineral 113
 Minerală 105, 106
 Minerale 24, 39, 49, 66, 88, 90, 94, 98, 102, 104, 105,
 106, 116, 117, 163, 174

Mineralizare 64, 65, 106
 Mono-diete 14
 Motive pentru a ține post 11, 18, 19, 21, 48, 168
 Motivația de a ține post 17, 19, 21, 140, 168

-N-

Naturopăți 11, 37, 81, 129
 Nedigerabil 12, 161
 Neliniștit 152
 Nervozitate 13, 39
 Nucă 53, 54, 92, 150
 Nuci 6, 15, 78, 87, 88, 92, 93, 155, 157, 185, 186

-O-

Obezitate 20, 38, 137, 138, 168
 Obiceiuri nesănătoase 35, 142, 156, 157, 167
 Oboseală 39, 108, 109, 120, 127, 152, 172
 Odihnă 24, 35, 41, 42, 96, 102, 110, 122, 135, 152,
 157, 164, 165, 167, 169
 Orez 14, 15, 28, 90, 94, 106, 149, 156, 186
 O zi de post pe săptămână 32, 33, 34, 35, 36

-P-

Papaia 53, 54, 67, 77, 148, 151
 Paradontoză 22
 Paraziți 80, 81, 84
 Pasteurizat 55, 56, 57, 80, 94, 97
 Pătrunjel 48, 58, 61, 63, 64, 65, 67, 75, 88, 89, 91, 117, 118
 Pâine 27, 94, 119, 156, 157
 Pădure 42, 53, 54, 83
 Pepeni galbeni 28, 53, 55
 Pepene roșu 52, 53, 55, 59, 60, 61, 64, 77, 84, 117, 148, 151, 170
 Pere 52, 148
 Pește 27
 Peristaltism 64, 101, 120, 121, 132, 133, 150
 Pesticide 12, 39, 80, 81, 82
 Pesticide în agricultură 72, 80
 Piele 20, 39, 83, 84, 88, 108, 114, 115, 116, 117, 135, 171
 Pierdere în greutate 18, 21, 34, 39, 136, 137, 138, 168, 187
 Piper 65, 91, 151, 170
 Piper Cayenne 90, 91, 116, 123, 149, 170
 Piureuri 92, 181
 Plămâni 10, 12, 13, 77, 84, 1085, 111, 112, 113, 114, 115, 124, 144, 171, 201
 Pofte 35, 66, 84, 92, 96, 143, 146, 148, 149, 152, 172
 Portocale 51, 52, 53, 56, 63, 67, 77, 84, 148, 151, 153, 170
 Posturile scurte 32, 92, 144, 165, 167

Post de 24 ore 32, 33, 34
 Post de trei zile sau mai mult 34, 35
 Post de o săptămână, 10 zile, două săptămâni 35, 36, 37
 Post de lungă durată 37, 38
 Post religios 159, 160
 Posturi parțiale 14
 Politică 18
 Potasiu 39, 62, 89, 97
 Probleme psihologice 17, 139
 Producători de storcătoare 174, 181, 186, 191
 Produse din carne 156
 Produse lactate 2, 27, 93, 156, 157
 Programul zilnic de post 135
 Proprietățile ceaiurilor din plante 88
 Proteine 39, 58, 62, 66, 73, 74, 92, 93, 95, 96, 146, 148, 172
 Prune 52, 53, 55, 78, 121
 Psoriazis 20
 Psyllium 98, 99, 100, 121, 151, 170, 171

-R-

Referințe 84, 189
 Regurgitare 123
 Relaxare 96, 101, 133, 165, 166
 Reumatism 20, 168
 Rinichi 40, 53, 64, 109, 117, 118, 138, 171

-S-

Salate 27, 28, 63, 75, 92, 155, 156
 Săruri Epsom 171
 Sânge 23, 40, 67, 90, 110
 Semințe 3, 92, 98, 99, 100, 121, 153, 155, 156, 170, 171, 190
 Semințe de floarea-soarelui 92
 Sfeclă 60, 61, 63, 67, 83, 118, 170, 190
 Singurătate 139, 160
 Sistemul imunitar 32, 98, 102
 Sistemul limfatic 13, 64, 116, 124
 Smochine 121
 Sodiu 62, 65, 75, 116, 122
 Somn 135, 141, 165
 Spanac 48, 49, 59, 61, 65, 67, 118, 121, 156, 170, 179
 Spiritualitate 18, 19, 29, 44, 45, 78, 141, 159, 160, 164, 168
 Spirulina 93, 148, 151
 Stafide 121
 Stil de viață 164
 Stimularea digestiei 89
 Stoarcerea sucurilor 56, 57, 180, 182, 184, 185, 186
 Stomac 29, 36, 38, 59, 64, 103, 141, 144, 161, 180
 Stres 26, 40, 41, 42, 43, 84, 124, 125, 164, 169
 Struguri 28, 52, 54, 78, 84, 151, 170
 Subtropical 42
 Suc din iarbă de grâu 71, 74, 76, 84, 89, 132, 170, 176, 180, 182, 185, 186, 190

Sucuri verzi 64, 65, 76, 83
 Sucuri, baruri 180
 Sucuri, rețete 61, 96, 101, 170
 Supă 91, 103, 149, 151, 152, 182, 185, 186, 190
 Susan 77, 92, 148, 151, 155, 156, 170

-T-

Terapeutic 19
 Termos 79
 Tiroidă 124, 138
 Tomate 61, 65, 67, 148, 151, 156, 170
 Toxemie 12
 Toxine 12, 13, 39, 48, 119, 120
 Tractul intestinal 98, 99, 120, 130, 132, 164
 Trambulină 123, 124, 172
 Tumori 20

-T-

Țigări 84

-U-

Ulcere 20, 168
 Ulei de măsline 118, 155, 156
 Uleiuri râncede 12
 Usturoi 61, 65, 67, 69, 75, 89, 91, 148, 149, 170

-V-

Varec 89, 91, 156

Vezica biliară 20, 90, 117, 119

Vindecarea 11, 19, 70, 98, 107, 108, 109, 116, 121, 123, 147, 160, 172

Vitamina C 62, 89, 98, 101, 102, 117

-W-

Wigmore, Dr. Ann 188

-Y-

Yoga 41, 42, 112, 113, 123, 124, 134, 135, 160, 169, 172, 187

-Z-

Zahăr 50, 51, 56, 99, 167

**Timp de doi ani,
această carte mi-a fost ca o Biblie.
M-a ajutat cu adevărat.**

Combinarea alimentelor și Digestia - este
un ghid care vă ajută să înțelegeți cum
funcționează sistemul dvs. digestiv.

Beneficii - veți scăpa de gaze și de indigestie,
de arsuri la stomac, de dureri de burtă,
organismul dvs. va produce mai multe
enzime, veți scăpa de kg. în plus, veți
îmbunătăți absorbția substanțelor nutritive și
veți elimina oboseala de după mese.

Prin însușirea câtorva concepte simple și prin
eliminarea proastelor obiceiuri alimentare
veți culege roadele unei sănătăți robuste.

Comandați acum și beneficiați
de una din cele 3 cărți bonus, la alegere.



Alegeți cartea bonus



Timbrați
și expediți
sau puneți în plic,
timbrați
și expediți
pe adresa editurii

Destinatar:
Brandbuilders Grup
Editura Benefica
Str. 1 Mai, nr. 63A,
Otopeni, jud. Ilfov

COMANDĂ FERMĂ
Doresc să-mi trimiteti cartea
COMBINAREA ALIMENTELOR ȘI DIGESTIA,
101 Modalități prin care să-ți îmbunătățești digestia,
în valoare de 32 lei.

și **BONUSUL MEU** (bifați cartea aleasă bonus)

- ☐ Dieta și grupele Sanguine
☐ Colesterolul crescut, un inamic invizibil
☐ Aloe, o farmacie într-o plantă

NUME _____

PRENUME _____

CNP (pt. facturare) _____

STRADA _____

NR. _____; BLOC _____; SCARA _____

ETAJ _____; AP. _____

LOCALITATE _____

JUDEȚUL _____

COD POȘTAL _____

TEL. 1 _____

TEL. 2 _____

e-mail _____

EXPEDIȚIE ȘI MODALITATE DE PLATĂ



- ☐ Vă rog să-mi expediați cartea prin Poștă cu ramburs.
Voi achita contravaloarea cărții 32 lei + 7 lei taxe postale.
☐ Am achitat la CEC, în avans, suma de 32 lei, în contul colector al
Editurii Benefica, BRANDBUILDERS GRUP SRL,
CUI 14759800, cod IBAN RO23CECEB00144RON2495033,
cont deschis la Sucursala Municipiului București,
și atașez comenzii mele dovada plății. La plata în avans, taxele postale
sunt suportate de editură. Plata se poate face de la orice Sucursală CEC
din țară.

Mai multe detalii despre cărțile noastre pe www.editurabenefica.ro
și www.vindecari-miraculoase.ro

Germeții, hrană vie, în orice anotimp

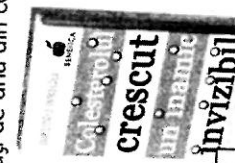
Germeții - Ghidul complet pentru germinația semințelor vă ajută să obțineți cu un efort minim, hrană vie și sănătoasă, în propria bucătărie, în mai puțin de o săptămână!

Semințele pe care le puneți la germinat se găsesc în orice magazin naturist. Le puneți într-o sită, într-un săculeț de pânză, le udați de două sau de trei ori pe zi și aveți parte de salate proaspete permanente.

Beneficii - hrană ușor asimilabilă, întărește sistemul imunitar, detoxifică, energizează organismul, ameliorează sau vindecă diferite afecțiuni. Comandați acum și beneficiați de una din cele 3 cărți bonus, la alegere.



Timbrați
și expediați
sau puneți în plic,
timbrați
și expediați
pe adresa editurii



Destinatar:
Brandbuilders Grup
Editura Benefica
Str. 1 Mai, nr. 63A,
Otopeni, jud. Ilfov

Alegeți cartea bonus